

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

VYSOKÁ LANA Z POHLEDU ÚČASTNÍKŮ HIGH ROPES FROM THE PERSPECTIVE OF PARTICIPANTS

Bakalářská práce: *II-FP-KPP- 11*

Autor:

Jan DRBOHLAV

Podpis:

Vedoucí práce: PhDr. Jan Činčera, Ph.D.

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
64	0	4	2	14	2

V Liberci dne: 23. 04. 2012

Zadání BP

Čestné prohlášení

Název práce: Vysoká lana z pohledu účastníků
Jméno a příjmení autora: Jan Drbohlav
Osobní číslo: P09000288

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 23. 04. 2012

Jan Drbohlav

Poděkování

Chtěl bych poděkovat zejména svému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Janu Činčerovi, Ph.D. za trpělivost, odborné vedení a vstřícný přístup. Dále pak Lanovému centru Park König za umožnění sběru dat a především všem respondentům pro jejich ochotu spolupráce.

Anotace

Bakalářská práce Vysoká lana z pohledu účastníků analyzuje jakým způsobem účastníci interpretují svoji zkušenost s programem typu vysoká lana, jaký význam účastníci této zkušenosti přikládají a jak se proměňují jejich pocity před programem a po jeho absolvování. V rámci teoretické části dochází k vymezení pojmu vysokých lan, seznámení s učením skrze zážitek, představení nejdůležitějších světových i českých organizací a dále je zde prostor věnován bezpečnosti a nejčastějším překážkám. Výzkumná část se pak soustřeďuje na zmíněnou interpretaci účastníků, kterou zjišťuje kvalitativní metodou. Analýzou získaných dat pak formuje nejdůležitější kategorie ovlivňující zkušenost účastníků a určuje hlavní fenomén – management strachu.

Klíčová slova: vysoká lana, zážitek, zkušenost, zážitkové učení, strach, management strachu, očekávání, osobní růst

Annotation

The bachelor's thesis High ropes from the perspective of participants analyses participants interpretation of their experience with the high ropes program, then how much significant they think those experiences are and how their feelings are changing before and after the program. The theoretical part is focused on defining high ropes, introducing experiential learning and the most valuable worldwide plus Czech organization, afterwards there are chapters about safety issues and the most common high ropes obstacles. The research part recognizes mentioned interpretation of participants, which is found out by qualitative research method. The most important categories affecting the experience and the main phenomenon – management of fear are gotten by data analysis.

Key words: high ropes, experience, experiential learning, fear, management of fear, expectation, personal growth

OBSAH

SEZNAM OBRÁZKŮ	7
ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Vymezení pojmu	9
2 Zážitkové učení.....	11
2.1 Modely zkušenostního učení.....	12
2.2 Lektor v zážitkovém učení.....	14
2.3 Princip dobrovolnosti.....	15
2.4 Zpětná vazba	16
2.5 Komfortní zóny	20
2.6 Stav flow	22
3 Historie lanových překážek	25
3.1 Zahraničí	25
3.2 Česká republika.....	27
4 Současný vývoj.....	29
5 Typy lanových překážek	32
5.1 Rozdělení.....	32
5.2 Nejznámější lanové překážky	34
6 Bezpečnost vysokých lanových překážek	37
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	40
7 Metodologie výzkumu.....	40
8 Prezentace výsledků.....	44
ZÁVĚR.....	60
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	62
SEZNAM PŘÍLOH	64

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Kolbův zkušenostní model učení.....	13
Obr. 2 Komfortní zóny	21
Obr. 3 Stav flow	22
Obr. 4 Paradigmatický model.....	44

ÚVOD

V současné době širší veřejnost stále zastává názor, že programy zahrnující vysoká lana vedou pouze k pobavení, či v lepším případě k překonání sám sebe. Možná to mají za vinu komerční lanová centra, ve kterých finanční motivace bohužel může zastínit motivaci vzdělávací. Ale možná to také je nedostatečnou informovaností o pravých cílech vysokých lan jak z řad veřejnosti, tak bohužel mnohdy i z řad samotných instruktorů těchto programů. Musím přiznat, že dlouhou dobu jsem vedl jako instruktor podobné programy, aniž bych znal blíže teoretickou problematiku vysokých lanových překážek a tím mohl účastníkům lépe zprostředkovat nové poznání. Právě z tohoto důvodu jsem se rozhodl zvolit téma své bakalářské práce ze zmíněného oboru, neboť s provozováním těchto aktivit mám letitou zkušenost a vidím zde možnost většího zdokonalování svých lektorských dovedností i možné profesní uplatnění. Nicméně díky svému působení v Lanovém parku König spatřuji možnost zkvalitnění nabízených služeb o zapojení nových metodických prvků a tím také změnit náhled veřejnosti na tyto aktivity, byť v lokálním měřítku. Uvědomuji si však, že to je „běh na dlouhou trať“.

Práce je rozdělena na dvě části, a to část teoretickou a praktickou. Teoretická část je zaměřena na vymezení vysokých lan jako takových a opírá se o metodiku, kterou by takovéto kurzy měly obsahovat. Dále jsou zde zmíněny nejdůležitější organizace u nás i ve světě, které udávaly a stále udávají vývoj zážitkových či outdoorových kurzů. Praktická – výzkumná část se kvalitativní metodou zaměřuje na rozdílnost interpretace významu programu lanových kurzů před a po jeho absolvování.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Vymezení pojmu

Lanové překážky mohou mít dvě různé podoby, a to: nízké lanové překážky a vysoké lanové překážky. Základem nízkých lan bývají především statická horolezecká lana, která jsou napnutá mezi stromy, často rozšířená o různé další pomůcky (žebříky, lanové smyčky, hrazdy, sítě, atd.). Jejich výška se pohybuje mezi šedesáti až devadesáti centimetry, čímž umožňuje snadný sestup při nezdárném pokusu, samozřejmě za dohledu, či případné pomoci kolegů (takzvaných jističů). Nízká lana tak mohou být pro účastníky první zkušenosti s tímto druhem aktivit a zároveň mohou nabídnout první, byť malou, možnost vystoupení z komfortní zóny¹. Tyto překážky bývají často zařazovány jako předstupeň pro vysoká lana a přispívají k osobnímu rozvoji (již zmíněný výstup z komfortní zóny). Rozvíjena je také vzájemná důvěra. Přestože se většinou jedná o individuální překážky, vždy jsou na blízku kolegové, kteří dbají na bezpečnost a jsou připraveni zasáhnout při riziku pádu. Dalším stupněm v budování vzájemné důvěry pak mohou být překážky pro dvojice, týmy. Zde již není jedna ústřední postava a ostatní „jističi“, nýbrž se plně zapojují všichni a společně dosahují kýženého cíle (překonání překážky či úkolu) pomocí spolupráce (Lebeda, 2005, s. 92).

Z nízkých lan také Lebeda (2005) dále vychází při vymezení vysokých lan, kdy se opět jedná o překážky konstruované z lan. Oproti nízkým lanům zde však základ tvoří lana ocelová. Horolezecká lana jsou většinou použita pouze na samotný prvek překážky. Více zde jsou také použité různé sítě, kladiny, hrazdy, žebříky a podobně. Již se nejedná o nízké překážky, ale účastníci se pohybují ve výšce deseti až dvanácti metrů. „Program obsahuje vysokou míru subjektivního, tedy účastníkem vnímaného, rizika. Objektivní riziko je přitom vzhledem k využití horolezeckého jištění minimální“ (Lebeda, 2005, s. 93). Zde Petr Lebeda vystihuje důležitou zásadu vysokých lan, kterou je potřeba si uvědomit. Pokud vnímáme nějaké riziko, bývá většinou subjektivního charakteru a je již jen na nás, jak s ním naložíme. Zda tuto výzvu přijmeme, překážku zdoláme a tím posuneme své komfortní zóny, či raději ustoupíme. „Project Adventure používá strach jako nástroj pro získání většího sebevědomí a jako překážku k překonání (neviditelná, ale silně pocíťovaná)“ (Rohnke, 1989, s. 118).

¹ Více v podkapitole 2.4.

Karl Rohnke zde též potvrzuje, že strach, pokud je ve zdravé míře, je možné pozitivně použít k překonání překážky a ke zvýšení sebevědomí.

2 Zážitkové učení

„Moudrost je dcerou zkušenosti.“

Leonardo da Vinci

Jistě každý někdy zažil situaci, ať již pozitivní či negativní, kterou nikdy nezapomene, ze které se poučil a postoupil k dalšímu chování (například (ne)sahat na rozpálená kamna). Prostřednictvím takové situace jsme získali silnou osobní zkušenost, která nás dále vedla v dalším jednání.

Míru vlivu osobní zkušenosti na naše poznání zkoumalo mnoho jedinců. David Kolb ze svého výzkumu zjistil, že 80 % našich poznatků získáváme prostřednictvím našich zážitků. Ty nám poté dají základ jakéhosi obecného poznatku, který nás vede k dalšímu chování. Výzkum IBM a UK Post dále přichází se zjištěním, že takto nabyté poznatky jsou rovněž déle zapamatovatelné. V porovnání s poznatkem získaným pouhým sdělením je to po třech měsících dokonce až šestinásobně delší doba (Svatoš, 2005, s. 17).

Poznatek získaný	sdělením	sdělením ukázkou	sdělením ukázkou zážitkem
po třech týdnech si vybaví	70 %	72 %	85 %
po třech měsících si vybaví	10 %	32 %	65 %

Tab. 1 Schopnost zapamatování si informací dle získání poznatku

(Zdroj: Výzkum IBM a UK Post)

Tato zjištění jsou pro nás poměrně důležitá, neboť byla základem vzniku učení prostřednictvím zážitku – zážitkové pedagogice. Zážitková pedagogika má po světě několik koncepcí a „nejčastěji hovoříme o německé, britské, americké, severské a české linii a zdrojích zážitkové pedagogiky“ (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 11). Některé z těchto linií jsou více popsány ve třetí kapitole zaměřené na historii lanových kurzů.

Všechny tyto směry mají jedno společné, reprezentují zážitkové učení a tím mají zásadní prvky podobné. Oproti standardnímu klasickému přístupu není pozornost kladena na učitele, který žákovi předává své poznatky, nýbrž jak píše ve své knize Vladimír Svatoš (2005, s. 17): „Zážitkové učení je naopak založeno na osobní aktivitě žáka/účastníka kurzu.“ Hlavním je tedy účastníkův zážitek, který vzniká v průběhu řešení různých problémů či úkolů (při vzájemné komunikaci s lektorem či kolegy), ať se jedná o reálné nebo „pouze“ modelové. Pro ovlivnění dalšího jednání je zde velmi důležitá reflexe², kdy se stručně řečeno jedná o zobecnění proběhlého zážitku ve zkušenost použitelnou v dalších situacích.

2.1 Modely zkušenostního učení

Základní principy fungování procesů učení jsou modely zkušenostního učení. Často napomáhají při stavbě struktury jednotlivých zkušenostních a vzdělávacích programů. Hlavním důvodem jejich popisování po jednotlivých cyklech je snazší porozumění a praktické využití modelů. V mnoha situacích není z hlediska cílů dostačující pouhý zážitek, ale jak jsem již zmínil, je důležité ho reflektovat a dále zpracovávat. K tomu nám právě napomáhají ony modely zkušenostního učení (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 34).

Tyto modely Neil základně rozdělil dle jednotlivých počtu stupňů (kroků) do následujících kategorií:

- *Jednostupňový model* pracuje pouze se zážitkem jako takovým.
- *Dvoustupňový model* – zde již po zážitku následuje reflexe (zpětná vazba), která zvyšuje šanci učení.
- *Třístupňový model* (dvě podoby):
 - zážitek – reflexe – plánování
 - pozorování okolí – znalost toho, co se stalo v podobných situacích v minulosti – úsudek, který kombinuje současné pozorování a znalosti z minulosti (tzv. Deweyho model)

² Více v podkapitole 2.3.

- *Čtyřstupňový model* je známý především jako Kolbův model. Jednotlivé kroky jsou následující: konkrétní zkušenost – ohlédnutí – zhodnocení – plán pro příště.
- *Pětistupňový model* (tři podoby):
 - soustředění – akce – vyzdvižení důležitého – zpětná vazba – rozbor (Joplinův model)
 - setkání – schválení – přezkoušení – předvídání – investování (Kellyho model)
 - konkrétní zkušenost – publikování – proces diskuze a zkoumání – generalizace – aplikace (Pfeiffer & Jones model)
- *Šestistupňový model* nazývaný podle autora též jako Priestův model, nebo také jako „zkušenostní učení a posouzení nového přístupu“. Tvoří ho následující kroky: zkušenost – indukce – generalizace – dedukce – aplikace – zhodnocení.

Kolbův zkušenostní model učení

Jakýmsi základním modelem učení je čtyřstupňový Kolbův cyklus. Nazývá se zkušenostním ze dvou důvodů: zaprvé navazuje na práce Deweyho, Lewina a Piageta a zadruhé vnímá hlavní úlohu procesu učení v zážitku. Podle Kolba se jedná o ucelený zážitkový model učení, který klade důraz na zážitek, vnímání, poznávání a chování (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 42).



Obr. 1 Kolbův zkušenostní model učení

(Zdroj: Kolb, 1976, upraveno Outward Bound – Česká Cesta, 2000, 2005)

Jak je patrné již ze schématu (a jak bylo již dříve zmíněno), jeho čtyřmi částmi jsou konkrétní zkušenost či zážitek, ohlédnutí, zhodnocení a plán pro příště. Pod konkrétní zkušeností si můžeme představit samotnou aktivitu, nebo-li získaný zážitek. Po jejím

skončení následuje ohlédnutí za aktivitou (reflexe), v rámci kterého si účastníci připomenou nejdůležitější momenty, kde popíší, jak probíhala cesta k cílům. Na reflexi pak naváže zhodnocení, „ve kterém vyzdvihujeme důležité body, jež měly vliv na průběh konkrétní aktivity“ (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 43). Nebo-li ve skupině účastníků více rozebereme problémové situace, které nastaly a jak jsme je řešili, případně pokud se nám nepodařilo dospět k vytyčenému cíli, jaké změny bychom pro příště mohli udělat. Zde již přecházíme do poslední části, a to plánu pro příště, jenž reprezentuje nejen plánované změny v příští podobné zkušenosti, ale také zobecnění daného řešení proběhlé situace pro řešení další, jí podobné.

2.2 Lektor v zážitkovém učení

Jak již bylo zmíněno na začátku druhé kapitoly, lektor hraje v procesu učení zážitkem zcela odlišnou roli od standardního, řekněme klasického učení. V zážitkových programech „učitel předkládá, nabízí žákovi zajímavý problém a vybízí ho, aby jej na základě svých dosavadních zkušeností řešil“ (Svatoš, 2005, s. 18). Vzdělávací proces tedy neprobíhá na základě vysvětlení nové látky (sdělením), ale lektor/učitel je jakýmsi prostředníkem mezi poznáním a žákem. V případě potřeby je připraven pomoci a směřovat žáky správným způsobem. Z hlediska prožití nových zkušeností a řešení objevujících se problémů je prospěšnější, necháme-li účastníky úkol vyřešit svépomocí. Je možné tedy tvrdit, že kromě odborných dovedností se setkáváme rovněž s dovednostmi sociálními, které souvisejí s komunikací ve skupině, jež se snaží kooperací dospět ke zdárnému splnění cíle (Svatoš, 2005, s. 18).

Ačkoliv by se tedy mohlo zdát, že lektor má situaci snazší, protože účastníky „pouze“ vede k předem určenému cíli, opak je pravdou. Průběhu samotné aktivity předchází pár kroků, které značně ovlivní pozdější průběh. Samozřejmostí je výběr aktivit, kdy je třeba brát v úvahu charakter a zdatnost skupiny. Zahájení samotné aktivity předchází velmi důležitá fáze, a to seznámení s aktivitou – tzv. „briefing“. Rohnke (1989, s. 10) klade důraz na informování skupiny před nadcházející aktivitou. Tuto fázi více popisuje: „Ve fázi briefingu jsou dvě úrovně informací: 1.) Instrukce, které lektor předá skupině, s důrazem na bezpečnost, a 2.) Se skupinou sdílené informace, kde vymezíme a vysvětlíme cíle, provedeme rámování“. Co si pod pojmem

„rámování aktivity“ představit? Jednoduše řečeno, jedná se o vytvoření metaforického tématu (či příběhu) dané aktivity, které zvyšuje motivaci účastníků a je také jakýmsi spojujícím prvkem celé aktivity, navíc může být nápomocné i při reflexi. Dle Činčery (2007, s. 75) mohou být tři různé typy zarámování, a sice: fantastické (v podobě smyšleného příběhu, vhodné především pro méně zralé skupiny), univerzální (situace běžného života uvedené pro potřeby naší aktivity) a nakonec izomorfní (to jsou témata specifická pro danou skupinu, pro studenty to může být například zkouškové období).

2.3 Princip dobrovolnosti

V předchozí podkapitole byla ukázána důležitost přítomnosti lektora před samotnou aktivitou a jeho angažovanost v průběhu aktivity. Jak tedy může lektor zasáhnout a nasměrovat skupinu či jednotlivé účastníky k předem vytyčeným cílům? Klíčovou kompetencí lektora je dovednost motivovat skupinu. Motivovat skupinu k dosažení cílů, ale také k akceptování výzvodých situací a tím posunutí svých komfortních zón. Prožití situací, které nám jsou zároveň výzvou, vidí Rohnke (1989, s. 13) jako důležitou součást dobrodružných programů. Výzva znamená překročení našich osobních hranic (komfortních zón) a posunutí se do nových oblastí. Také však může znamenat nové způsoby řešení situací, či nakládání se strachem, přijímání pomoci a podpory.

„Výzva je meč, který má dvě ostří. Zatímco představuje možnost změny a úspěchu, také ale odhaluje témata, z kterých máme strach: ztrátu respektu, selhání, a zranění“ (Rohnke, 1989, s. 13). Nebezpečí tkví především při přílišné motivaci a přílišném překročení našich hranic a schopností. To často vede k náhlému poklesu osobního růstu, v krajním případě i k možným zraněním. Z tohoto důvodu Karl Rohnke spolu s kolegy z Project Adventure přichází s pojmem „Challenge by Choice“ nebo-li s „Principem dobrovolnosti“.

Princip dobrovolnosti účastníkům přináší šanci vyzkoušet si potenciálně složitou výzvu s vědomím, že jsou zde kolegové, kteří jsou připraveni poskytnout podporu a pomoc, jaká bude třeba. Zároveň pak za zcela přirozené určuje možnost vystoupení z probíhané aktivity, pakliže je vyvíjený tlak na účastníka příliš silný, s tím, že je zde v případě libosti možnost pokus opakovat. Třetím zásadním bodem definujícím dle Rohnkeho (1989, s. 14) princip dobrovolnosti je vědomí, že při pokoušení se

o zvládnutí úkolu, který je pro nás obtížný, větší hodnotu má samotný pokus a skutečnost ochoty „zkusit to“, než samotný výsledek. Posledním a neméně důležitým bodem je pak respektování individuálních rozhodnutí a nápadů.

Protože princip dobrovolnosti může mít i svá úskalí – například neodhadnutí svých možností, je úkolem lektora, aby určitá rozhodnutí skupiny/jedinců v případě nutnosti korigoval. Měli bychom však mít na paměti, že ne každý účastník má potřebu všechno vyzkoušet. Proto bychom měli být schopni naplánovaný program/aktivitu náležitě upravit, přizpůsobit.

2.4 Zpětná vazba

Nedílnou součástí zážitkových programů je zpětná vazba (často označována také jako debriefing). Jedná se o hlavní nástroj procesu učení, díky které jsme schopni dosáhnout transferu ze zážitku v aplikovanou zkušenost (Svatoš, 2005, s. 48).

Vzhledem k její důležitosti, kterou si každý lektor uvědomuje, se jedná často o nejobtížnější část programu. Neboť připraví-li lektor vhodnou aktivitu a zajistí bezproblémový průběh, ale nezvládne poslední fázi – debriefing, nedosáhne tak „přetavení“ zažité situace v další jednání. V návaznosti na Kolbův cyklus učení se tedy může stát, že se se skupinou zastavíme ve druhé či třetí fázi cyklu a proces nedospěje do zdárného konce. Rohnke (1989, s. 21) proto radí, že bychom neměli fázi zpětné vazby brát jako samostatnou aktivitu, ale spíše jako součást programu (v návaznosti nejen na samotný program, ale rovněž i na fázi briefing, která mu předchází). Tato celistvost je pak reprezentována v takzvané „Dobrodružné vlně“, což je jakýsi symbol pro scénář briefing–aktivity–debriefingu. Lektorovým úkolem je při průběhu této „vlny“ pozorovat skupinu a sbírat tak jednotlivé poznatky, které může použít při vedení závěrečné skupinové diskuze.

Činčera (2007, s. 76) uvádí, že při přípravě závěrečné fáze zpětné vazby je třeba zohlednit následující oblasti:

- sekvence debriefingu
- metody debriefingu
- vhodné a nevhodné otázky

- obecné zásady

Sekvence debriefingu

Jak již bylo zmíněno, debriefing koreluje s Kolbovým cyklem učení a je nezbytný ke kýženému pochopení, zobecnění a přenosu nově nabyté zkušenosti do reálných situací v životě. Dané sekvence jsou následující:

- **Reflexe** (Co?): „Co? nám pomáhá usnadnit diskuzi tím, že začneme s fakty“ (Rohnke, 1989, s. 24). Reflexí tedy rozumíme faktickou část – jak daná aktivita probíhala, co jsme zažili. Příkladem otázek, které můžeme účastníkům klást, mohou být následující: Jak aktivita probíhala? Jaké měla pravidla? Jak jste ji vnímali z vlastního úhlu pohledu/pohledu skupiny?
- **Zobecnění** (Takže co?): „Aktivní naslouchání předpokládá, že uděláme něco s tím, co jsme slyšeli“ (Rohnke, 1989, s. 25). Zobecnění tedy má za úkol navázat na to, co jsme se dozvěděli v reflexivní fázi. Snažíme se problémy zobecnit, ptáme se dále na kritické momenty a pocity. Otázky mohou být následující: Do jaké míry jste spokojeni s výsledkem? Co fungovalo, co naopak nefungovalo? Jakou jste volili strategii? Byl pro vás nějaký moment výzvou? Jak jste se s ní vypořádali?
- **Transfer** (Co teď?): „Co teď? je proces braní si lekcí, které jsme se naučili ze zkušeností a znovupoužití jich do dalších situací“ (Rohnke, 1989, s. 26). V poslední sekvenci se tedy lektor snaží vést skupinu ke změně chování při řešení podobných problémů. Ptáme se, jak budou se získanou zkušeností dále pracovat, co použijí v běžném životě. Modelovou otázkou může být: Jestliže tedy problém byl v nedostatečné spolupráci, co byste příště udělali jinak, abyste uspěli?

Metody debriefingu

Debriefing není pouze o správném rozfázování, ale provází ho různé metody, které můžeme v jednotlivých fázích využít. Zpětná vazba by tak neměla probíhat pouze na bázi rozhovoru, ale neměl by zde chybět také aktivní prvek. Metody mohou být následující:

- **Kruhové metody.** Zde každý z účastníků má možnost se projevit, každý dostane svůj prostor. „Kruh je základní rozmístění skupiny při debriefingu“ (Činčera, 2007, s. 78).
 - *Mluvicí kámen.* Metoda mluvicího kamenu má výhodu v tom, že může mluvit pouze ten, kdo ho drží, ostatní musí mlčet. Mluvicím kamenem může být téměř cokoliv, knížka, dřívko, karabina (vhodné je vybrat předmět, který souvisí s proběhlou aktivitou).
 - *Filmový scénář.* Filmový scénář je vhodná metoda pro reflexivní fázi debriefingu, kdy každý řekne jednu větu, která charakterizuje proběhlou aktivitu/program. Účastníci chronologicky doplňují scénář podle toho, jak události plynuly, do té doby, než je připomenut celkový průběh.
 - *Klíčová slova.* Podobná technika jako mluvicí kámen, charakteristika však probíhá prostřednictvím jediného klíčového slova, které dle účastníka vystihuje proběhlou aktivitu.
- **Hodnotící metody.** Hodnotící metody jsou vhodným prostředkem pro start zobecňující fáze (Činčera, 2007, s. 79).
 - *Slepé prsty.* U této metody vyzveme účastníky, aby zavřeli oči a na prstech jedné ruky ukázali, jak jsou spokojeni se svým výkonem, či výkonem skupiny (jeden prst značí naprostou spokojenost, pět nulovou). Jakmile mají všichni „ohodnoceno“, dáme pokyn k otevření očí a všichni se mohou podívat, jak danou spolupráci či aktivitu hodnotili kolegové. Variantou může být také palcové hodnocení, kdy hodnotíme na tříškálové stupnici symbolizovanou ukázkou palce (nahoru, dolů a někde mezi).
 - *Živé měřítko.* V prostoru vymežíme krajní hodnoty pomyslné stupnice a určíme který pól znamená maximum a který minimum. Po vyřčené otázce se účastníci postaví na místo, které jejich postoj charakterizuje nejvíce. Vzniklá řada jistě nebude rovnoměrná a někde bude koncentrace účastníků vyšší a někde nižší. Můžeme se pak ptát, proč stojí právě tam, kde stojí a dále tak rozvinout diskuzi (Svatoš, 2005, s. 46).
 - *Plyšová zvířátka.* Další z metod mohou být rovněž tzv. plyšová zvířátka. Zde si účastníci vyberou jedno ze zvířátek, které jakýmkoliv způsobem symbolizuje

něco z předchozí aktivity (pocity, roli...). Opět se nabízí kruhová diskuze na téma, proč si vybrali zrovna to zvířátko, které si vzali.

- **Práce ve skupinách.** Dle Činčery (2007, s. 79) se jedná o jednu z nejefektivnějších metod debriefingu u početnějších skupin (deset a více členů). Principem je rozdělení skupiny na několik menších, které v těchto nově vzniklých akčních týmech zpracovávají zadaný úkol. Tato metoda může být použita v kterékoli fázi debriefingu.
- **Dramatické metody.** Dramatické metody vedou samy o sobě k zamyšlení účastníků nad aktivitou a jejím průběhem, neboť jinak by nebyli schopni scénkou či pantomimou ztvárnit danou aktivitu a chování skupiny v jejím průběhu. Tato metoda však může být někdy riziková, neboť ne každý se před ostatními rád herecky projevuje.
- **Symboly a metafora.** Účastníky vyzveme, aby se zamysleli, ke které skupině by se přidali, vezmou-li v úvahu míru zapojení v předchozí aktivitě. Ti spíše dominantní, kteří určují průběh, jsou charakterizováni jako „buldozeři“, zatímco ti méně aktivní, co se příliš nezapojovali, jsou „tichošlápci“. Po rozmístění do příslušných skupin se jednotlivě zeptáme, proč se takto cítili a dále rozvíjíme diskuzi na téma spolupráce ve skupině.
- **Písemné metody.** Nejtvůrčivější metodou pak je společné vytváření plakátů, či novinového článku, kde komentují a reportují proběhlé aktivity.

Vhodné a nevhodné otázky

Při vedení zpětné vazby je zásadní volba otázek. Tvoříme-li je tak, aby dále rozvíjely diskuzi, je to ku prospěchu věci. Pokud ale klademe spíše uzavřené otázky, můžeme téměř s jistotou očekávat odpovědi typu „ano“, „ne“. Čemu by se tedy měl lektor vyhnout a na co si dát pozor?

Již bylo řečeno, že nevhodné jsou například uzavřené otázky. Dále to jsou otázky faktické, které kladou důraz na vědomosti účastníků. Nešťastné je i to, ptáme-li se v jedné otázce na více věcí a tázanému tím jeho reakci komplikujeme. Váhá, na co má vlastně odpovědět. V neposlední řadě by se lektori měli vyhnout otázkám, které v sobě mají prvky manipulace a tak jim, byť nepřímou, podsouvají odpověď, kterou by rádi slyšeli.

Naopak vhodnými jsou veškeré otázky, které dále diskuzi rozvíjí a podněcují. Otázky, jež jsou srozumitelné, „Začínají například slovy: Proč, Jak byste vysvětlili, Proč souhlasíte, Co si o tom myslíte?, Jak bys reagoval“ (Činčera, 2007, s. 81).

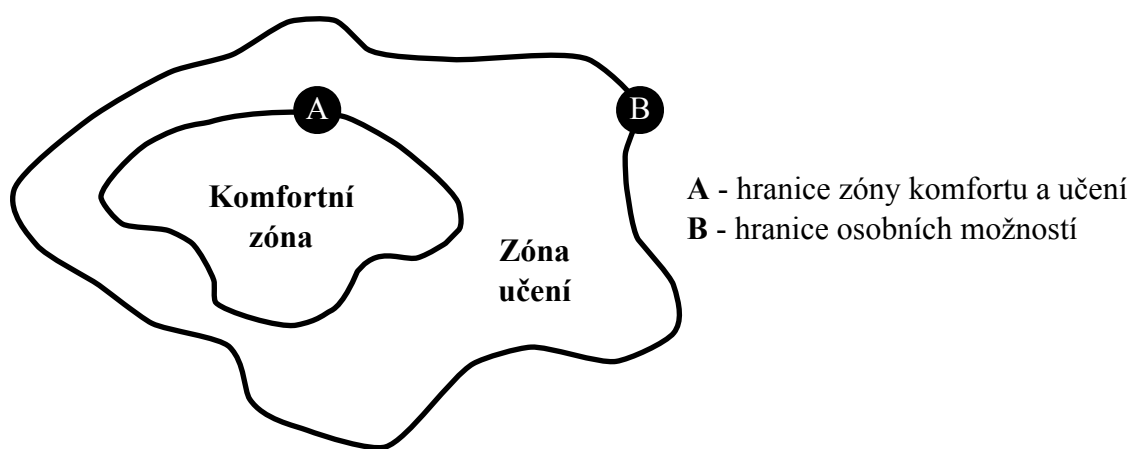
Obecné zásady

Kromě nešťastně volených otázek by lektoři měli také dát pozor na míru zainteresovanosti. Hrozí zde, že lektor bude chtít dosáhnout cíle natolik urputně a jeho postoj bude spíše direktivní, že skupině k dalšímu vývoji příliš nepomůže. Dalším faktem, který je třeba brát v potaz, je subjektivní pohled na průběh aktivity. Může se stát, že z pohledu instruktora vše probíhalo bez problémů, ale někteří členové skupiny mají i přesto odlišný názor. Proto by měli dát prostor všem a nechat tak skupinu samotnou přijít na případné konflikty, které nastaly (Rohnke, 1989, s. 21). Také je třeba respektovat každý názor, byť by se nám příliš nezamlouval, neboť při zvýšené kritice by mohla být ohrožena budoucí míra zapojení účastníků. A závěr ve stejném duchu, v jakém lektory nabádá Činčera (2007, s. 83): „Nedržte se zaběhlých schémat – každá skupina je jiná.“

2.5 Komfortní zóny

V podkapitole 2.3 zabývající se principem dobrovolnosti byla již odhalena souvislost komfortních zón se zážitkovým učením. Jak uvádí Svatoš (2005, s. 31), komfortní zónou myslíme oblast, která nám je vlastní, kterou máme zmapovanou. Patří sem situace, jejichž zvládnutí jsme si již osvojili a nedělají nám problém, a proto se v této oblasti cítíme bezpečně. Je samozřejmě velmi důležité mít soubor situací, osob, u kterých víme, co očekávat, ale na druhou stranu je přínosná občasná změna, protože pohybování se ve stereotypu nás nenutí dalšímu vývoji. Podstatné však je, abychom naši zónu komfortu nenechali zakrtnout, abychom ji trénovali. Neboť „zóna se chová jako dynamický systém, takže pokud některou již uskutečněnou, uchopenou, poznanou skutečnost nepoužíváme, nevyužíváme, necvičíme, pak se tato daná oblast z orientace růstové změny v orientaci klesající“ (Hanus a Chytilová, 2009, s. 86). Proto pokud se v některých oblastech naše komfortní zóna netrénuje, tak stagnuje a dále klesá. Je to stejné, jako když si představíme běžce, který je zvyklý běhat určitou vzdálenost

za určitý čas a pak najednou nebude rok trénovat, tak výkonnost jistě znatelně klesne. Podobně je tomu i u naší zóny komfortu.



Obr. 2 Komfortní zóny

(Zdroj: upraveno Vecheta, 2009)

Po určité době se však pobyt pouze na hranicích komfortní zóny stává nedostačujícím a člověk chce zažít, vyzkoušet něco nového. Tím vystoupíme ze své zóny zmapovaného území do území, které je pro nás nové, kde se setkáváme se situacemi, které jsme dříve nezažili a na které zatím neumíme reagovat, jak je řešit. Tuto oblast nazýváme zónou učení. Nové situace nás mohou stimulovat k novým činům a následné úspěšné či selhání může do značné míry ovlivnit naše budoucí chování. Pokud vykročíme patřičně daleko, překonáme obavy z neznáma a se situací se vyrovnáme a uspějeme, dojde k rozšíření dosavadní komfortní zóny a naučení něčeho nového. Většinou je tato skutečnost podpořena velmi příjemnými pocity. Právě toto potvrzení důvěry v sám sebe, to, že dokážeme více (než jsme si mnohdy i mysleli) a má tak smysl to dále zkoušet, je pozitivní motivací pro další učení (Svatoš, 2005, s. 32). Jistě není nevyhnutelné, že se nám krok do zóny učení nevydaří a my neuspějeme. Tento fakt většinou vede k demotivaci a nechuti zkoušet podobné situace znovu a tím naopak naše komfortní zóna slábne.

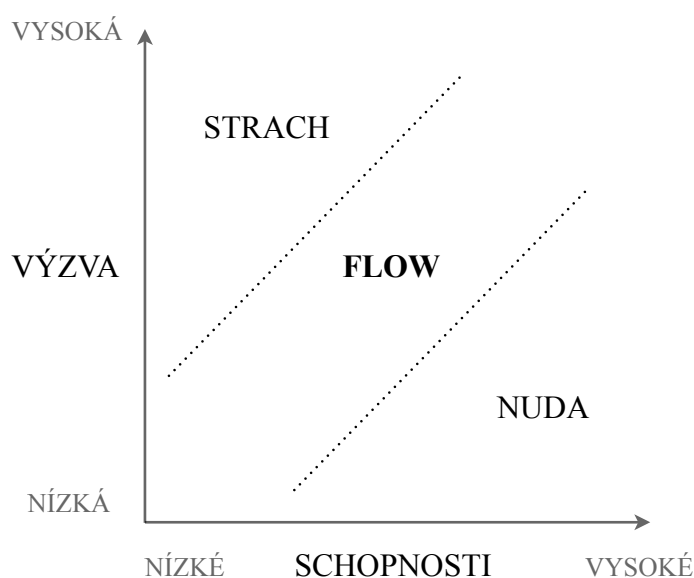
Může se však stát, že přeceníme své síly a uděláme krok daleko za zónu učení, takřka na hranici osobních možností. To je samo o sobě velmi rizikové, neboť šance úspěchu zde není velká a v případě neúspěchu je následný „pád“ příliš veliký. Proto

bychom tyto kroky měli velmi promýšlet a jakožto lektoři dobře zvážit nastavené výzvy (Vecheta, 2009, s. 16).

Bylo řečeno, že komfortní zóna je značně individuální, s čímž souvisí volba programu a jeho cílů či výzev. Pro někoho může být zásadním vstoupením do zóny učení „pouhá“ komunikace s ostatními, pro jiného není dostačujícím ani slaňování ze skály. Proto musejí lektoři volit takové úkoly, které budou představovat přiměřený, zvládnutelný krok za hranice komfortních zón všech účastníků.

2.6 Stav flow

Další nedílnou součástí zážitkových programů je ponoření účastníků do dané aktivity, zaujetí pro hru – nebo-li stav plynutí (flow). V tomto stavu dochází k subjektivně vnímané změně času, emocí, jednání účastníků. Ti se také celkově cítí aktivnější, pozornější, soustředěnější, kreativnější, bez ohledu na úkol, který je řešen (Činčera, 2007, s. 17).



Obr. 3 Stav flow

(Zdroj: upraveno Priest a Gass, 2005)

Stav flow je přítomen, pokud naše schopnosti (dovednosti) jsou na stejné úrovni jako daná výzva. Pokud jsou dovednosti na úrovni vyšší a výzva je nastavena

nedostatečně, dochází k nudě. Naopak pokud je výzva větší a dovednosti nižší, máme z nastávající situace většinou obavy, které mohou vyústit až v strach (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 57).

Stav plynutí se častěji objevuje u individuálních, či skupinových úkolů (než při klasické výuce), kdy s sebou nese také možnosti individuálního projevení se, řešení problémů, příležitost úspěchu. Flow tedy může být nejen pohlcení aktivitou, ale také jako stávající zájem o aktivitu – udržení motivace s vidinou možnosti úspěchu. Důležitou součástí je také zábava a s ní související pocit uspokojení (Činčera, 2007, s. 17).

Tuto myšlenku podporují i mnohé výzkumy. „Z výzkumů zabývajících se pojmem flow vyplývá, že lidé jsou motivováni k získávání dobrodružných zkušeností z důvodu, že jsou doplněny pocity radosti, fyzického i duševního zdraví a dosažení osobnostních kompetencí“ (Priest a Gass, 1997, s. 43). To je často důvodem, proč lidé vyhledávají podobné aktivity. Chtějí dané pocity znovu zažít. Csikszentmihalyi přišel s šesti body, které by tyto zkušenosti využívající stavu flow, měly obsahovat, aby je bylo možné označit za přínosné a opakovatelné:

- Lidé zažívající flow přesně znají cíle, které se snaží dosáhnout a dostává se jim náležité zpětné vazby o postupu.
- Akce a informovanost se spojuje, pokud účastníci navzájem vnímají zabranost do aktivity, s čistým a ničím nerušeným soustředěním.
- Toto spojení může být uskutečněno za předpokladu, že účastníci jsou schopni věnovat pozornost pouze malému poli podnětů za vědomého potlačování jakýchkoliv nežádoucích prvků, či nepodstatných informací.
- Lidé prožívají zapomínání na sebe sama buď při ztrátě fyzické reality, nebo při usilování o zvýšené uvědomění o jejich vnitřním fungování.
- Lidé si užívají pocitu kontroly jak nad osobním jednáním, tak i nad prostředím. Povědomí o kontrole by mělo být přítomno, ne však příliš, aby nedošlo k strachu z přílišné kontroly, zodpovědnosti.
- Zkušenosti, obsahující stav plynutí, by měly být takové, že podněcují účastníky k znovu-absolvování dané zkušenosti, aby znovu zažili kýžené pocity. Přičemž

není důležité z jakého důvodu se původně rozhodli aktivitu či program absolvovat (Priest a Gass, 2005, s. 17).

Lektoři by nicméně opět měli být obezřetní. Flow přináší větší výkonnost a lepší spolupráci, ale zároveň může dojít k nesprávnému odhadnutí schopností a s tím spojené nevhodně zvolené výzvy, které v lepším případě mohou vést k nudě účastníků, v horším k příliš náročné aktivitě, nepříjemné zkušenosti, či dokonce k zranění. Proto je opět na lektorovi, aby dokázal program správně zvolit a průběh aktivit dále korigovat.

3 Historie lanových překážek

Podíl využívání lanových aktivit jakožto součást procesu učení, a nejen něho, se v průběhu historie stále zvyšoval. Tomu napomáhaly zejména nově vznikající organizace a spolky, které implementovaly učení zážitkem do jejich aktivit a programů.

3.1 Zahraničí

Jistě není překvapením, že různé typy předchůdců nynějších lanových překážek se objevovaly v organizacích kladoucích důraz na pohyb v přírodě. Jedním z prvních byl E. T. Seton, který v USA založil organizaci Woodcraft Indians, ve které spatřoval velké možnosti působení života v přírodě na výchovu mládeže. Mezi důležité výchovné prostředky tohoto hnutí patřilo i cvičení v přírodě, které mnozí následovníci dále rozvíjeli (Neuman, 1999, s. 26). Ze základních principů Woodcraft Indian čerpal i R. S. Baden-Powell, který ve Velké Británii založil organizaci Scout a stal se tak zakladatelem skautského hnutí. Baden-Powell však kladl větší význam na práci v menších skupinách (maximálně 15 osob) a v rámci letních skautských táborů používali i různé druhy lanových překážek (Neuman, 1999, s. 27).

Outward Bound

První organizací, jež později více určovala vývoj lanových překážek a outdoorových programů a také inspirovala v činnosti jiné, byla organizace Outward Bound. Jedním ze zakladatelů a rovněž hlavní tvůrčí osobností byl německý pedagog Kurt Hahn. Jedny z prvních takzvaných experimentálních kurzů byly „kurzschule“, které netestovaly pouze fyzickou zdatnost, ale byly zde také prvky expediční, projektové a základy poskytování pomoci. Tyto čtyři části se staly základem Hahnovy „prožitkové terapie“. V průběhu druhé světové války nabídl Hahn své „kurzschule“ námořnictvu Spojeného království a vzniklo tak speciální „výcvikové středisko se zaměřením na řešení krizových situací a přežití námořníků“ (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 23). Po skončení války tato střediska nechátrala, ale byla přebudována v centra pro mladé ve věku mezi 16–21 let, kde hlavním cílem byl osobnostní rozvoj účastníků. Tento systém „rozvíjejících se“ středisek se pod značkou Outward Bound dále šířil po celém světě a dal tak za vznik jedné z nejkomplexnějších organizací svého typu. Jak uvádí

Hanuš a Chytilová (2009, s. 23): „Filosofie Outward Bound stojí na základních dvou bodech:

- člověk je schopen dokázat mnohem více, než se domnívá,
- jen málokdo si uvědomuje, čeho je možné dosáhnout prostřednictvím vzájemné pomoci a týmové spolupráce“.

Tyto dva body však svou stručnou formou výborně vystihují základní principy outdoorových programů.

Rohnke (2003, s. 4) ve své knize rovněž potvrzuje důležitost Outward Bound pro vývoj lanových center. Prvotní centrum bylo postaveno v Coloradu v rámci první Outward Bound školy v USA vycházející z evropského modelu center pro vojenské použití. Rohnke poukazuje na tehdejší provedení lanových překážek, které jsou dnešním standardům velmi vzdáleny. Lana byla použita především konopná, což vedlo k jejich rychlému opotřebení a zároveň systém jištění zde byl minimální, respektive téměř žádný.

Project Adventure

Project Adventure je jednou z nejvýznamnějších organizací, která vycházela z hnutí Outward Bound. Prvotním cílem Karla Rohnkeho a jeho kolegů bylo zapojení metodiky Outward Bound do osnov středních škol. Sám Rohnke (2003, s. 5) udává, že se jednalo o „počátek vzniku trendu zapojování lanových kurzů do mnoha rozdílných typů programů“. Tento první projekt se realizoval na střední škole Hamilton-Wenham a rozvíjel žáky prvních ročníků v rámci tělesné výchovy, která byla rozšířena o lanové kurzy, důvěrové a kooperativní hry. Z tohoto cíle vzešla specializace organizace Project Adventure, která využívá dobrodružství jako součást tělesné výchovy. Dále se snaží o zapojení výzvy do klasického procesu učení, při kterém se student sám zapojuje (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 33).

Organizace kromě zážitkových programů pro školy nabízí mnohá školení a vzdělávací semináře, či lanové kurzy pro firemní týmy. Dále pak sama publikuje metodické příručky a manuály různých druhů, prodává pomůcky k tvorbě programů a také se podílí při výstavbě nízkých a vysokých lanových překážek.

3.2 Česká republika

V České republice situace byla v mnohém podobná a přesto jiná. Využívání lanových aktivit ani u nás není žádnou převratnou novinkou. V průběhu dvacátého století se o to zapříčinily především organizace, které se zaměřovaly na výchovu, pobyt a rekreaci v přírodě. Mezi prvními byly organizace, které vycházely ze zahraničních předchůdců – Junák a Liga lesní moudrosti. Velký vliv měla také sokolská sdružení, která kombinovala opět cvičení a pobyt v přírodě spolu s důkladně zpracovanou metodikou a dávala tak nové impulzy v oblasti překážkových drah (Neuman, 1999, s. 28). Vliv nemůžeme upřít ani Křesťanskému sdružení mladých lidí³ a Svazu turistiky.

Hanuš a Hrkal (1999, s. 18) jako legendární uvádějí například „použití lanovky či dlouhého provazového žebříku v programech Prázdninové školy Lipnice nebo manévry přes Nežárku na kurzech FTVS UK Praha⁴ a na Pastvinách na kurzech FTK UP Olomouc⁵“. Je tak zřejmé, že podobně jako tomu bylo u zmíněných zahraničních organizací i u nás byla snaha zapojit lanové aktivity do škol. Na Institutu tělesné výchovy a sportu (předchůdci FTVS UK Praha) bylo do povinné výuky dokonce zařazeno lezení a základy horolezectví (Neuman, 1999, s. 29) Dále pak nechyběla ani centra určená k tréninku bezpečnostních složek (Hanuš a Hrkal, 1999, s. 18).

Prázdninová škola Lipnice

Pravděpodobně nejzásadnější organizací zabývající se u nás outdoorovým vzděláváním byla a je Prázdninová škola Lipnice. Přestože vznikla v osmdesátých letech dvacátého století pod záštitou tehdejšího Socialistického svazu mládeže, nabízela možnost výchovy, která se pohybovala na hranici tehdy možného (Svatoš, 2005, s. 52). Součástí kurzů zaměřujících se na individuální rozvoj, možnost vyniknutí, či kreativitu, byly také outdoorové programy a lanové aktivity. Zakladatelem Prázdninové školy Lipnice se stal Allan Gintel, který vytvořil kolektiv schopných lidí z různých oblastí (mezi jinými například Pavel Tajovský – propagátor cvičení v přírodě a učitel na FTVS

³ České zastoupení mezinárodní organizace YMCA (Young Men's Christian Association).

⁴ Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

⁵ Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

UK). Gintel tak dal za základ osobitému systému výchovy, který získává ohlas a uznání i v zahraničí (Svatoš, 2005, s. 53).

Důležitým momentem bylo navázání spolupráce s mezinárodní organizací Outward Bound, které od počátku devadesátých let umožnilo lektorům Prázdninové školy Lipnice stáže ve zmíněné organizaci a umožnilo jim tak získat nové zkušenosti na poli výchovy a rekreace v přírodě (Hanuš a Hrkal, 1999, s. 19). Tímto krokem vznikla česká organizace zaměřující se na manažerské vzdělávání – Outward Bound – Česká cesta.

V rámci Prázdninové školy Lipnice vznikly také další organizace, které se zabývaly výchovou v přírodě a využívaly ve svých programech lanových aktivit. Mezi nejznámější patřily: Projekt Go!, který vytvořil koncept adaptačních kurzů prvních ročníků středních škol – dnes Hnutí Go!, nebo program Mosty, který se zabýval začleňováním zdravotně postižených osob do populace – dnes organizace Užitečný život (Svatoš, 2005, s. 53).

Podobně jako organizace Project Adventure se Prázdninová škola Lipnice věnuje rovněž pořádání vzdělávacích seminářů, různých workshopů a konferencí, ale také realizaci programů pro manažerské skupiny (prostřednictvím Outward Bound – České cesty). České lektory obohacuje svou publikační činností, vydává například časopis Gymnasion a je také autorem Zlatých fondů her.

4 Současný vývoj

Po představení historie lanových překážek a hlavních organizací, které pomohly vývoji lanových aktivit v samostatné programy, se jistě nabízí pokusit se zhodnotit nynější situaci v České republice.

Protože poptávka po programech zahrnující lanové aktivity stále stoupá, přibývají také jednotlivá lanová centra, která se snaží zájemce uspokojit. Již se tedy nejedná pouze o programy pro školy, či firemní kolektivy, ale lanové aktivity se stávají také cílem aktivního trávení volného času širší veřejnosti. Otázkou zůstává, zda tím nejsou částečně opomenuty původní vzdělávací cíle a nejedná se v mnoha případech skutečně o spíše sportovní centra. Odpověď nechám na každém z provozovatelů lanových center, jakým způsobem se chtějí prezentovat a jakou míru přínosu pro své účastníky zprostředkují.

Aby se od původních vzdělávacích cílů neupustilo a trend vzniku nových center doprovázel dostatečný počet kvalitních lektorů, vznikají různé formy vzdělávání v tomto oboru. Jednou z možností je studium na vysokých školách, nabízejících možnost získání náležitých znalostí a dovedností z oboru. V rámci lektorské činnosti netradiční formy vzdělávání a vedení zážitkových programů vznikly obory Pedagogiky volného času. Pro studenty, mající zájem o práci přímo v oboru lanových aktivit je na Univerzitě Palackého v Olomouci obor Rekreatologie, kde jeden z vyučovaných předmětů jsou Lanové aktivity. Další výhodou studia je možnost absolvování akreditovaných kurzů Instruktor lanových aktivit (I. a II. třídy) nabízených organizací Project Outdoor⁶. Na olomouckou univerzitu navazuje také Ostravská univerzita v Ostravě a Technická univerzita v Liberci, kde také dochází k otevření oborů Rekreatologie.

Project Outdoor

Velkou roli na vývoji lanových aktivit u nás má organizace Project Outdoor, která se angažuje jak na poli výstavby lanových center, tak i pořádáním vzdělávacích seminářů.

⁶ Více v podkapitole 4.1.

Organizace má na svědomí stavbu vůbec prvního stacionárního lanového centra v České republice a dokonce i ve střední a východní Evropě. Od otevření tohoto centra v Olomouci v roce 2000 vzniká postupně nynější síť Lanových center PROUD, která má pod sebou deset lanových center v České a Slovenské republice. Navíc díky své organizaci Project Education, v rámci které jsou nabízeny vzdělávací programy a akreditované semináře pro veřejnost (např. Instruktor lanových aktivit I. a II. třídy), získávají výsadní postavení v oboru lanových aktivit v České republice, ale i ve střední a východní Evropě. Samozřejmostí pak je, že každý z instruktorů lanového centra PROUD je náležitě proškolen dle akreditované metodiky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (Project Outdoor, 2012).

Není tedy pouhou nadsázkou tvrdit, že právě Project Outdoor je inspirací pro možný směr vývoje ostatních lanových center.

Situace v Libereckém kraji

Předmětem této práce není zhodnocení a porovnání nabídky lanových center u nás. Domnívám se ale, že jistě nebude na škodu, pokud v krátkosti popíši, jaké možnosti nabízí z hlediska lanových aktivit Liberecký kraj.

Zájemci o programy lanových aktivit mají v okolí Liberce více možností, jaké z center navštívit. Zaměříme-li se na komerční lanová centra, má potenciální účastník možný výběr ze čtyř následujících center: Lanové centrum PROUD – Harrachov, Lanové centrum SUNDISK v obci Malá Skála, Lanové centrum Park König v Nové Vsi a Lanové centrum Harcov – Liberec.

Každé z center nabízí osobitou nabídku lanových aktivit a míra jejich návštěvnosti je velmi ovlivněna zejména lokalitou a stupněm propagace. Všechny ze jmenovaných také připravují programy pro veřejnost i pro školy. Na své si tak přijde každý a je již na subjektivním rozhodnutí, které z center splní individuální požadavky účastníků. Lanové centrum PROUD – Harrachov se může pyšnit faktem, že patří pod zmíněnou síť lanových center organizace Project Outdoor a tak vychází z úspěšného konceptu. Zatímco Lanovému centru SUNDISK je výhodou zázemí Žluté plovárny na Malé Skále a díky tomu další možnosti využití. Lanové centrum Park König zase vyniká trochu odlišnější skladbou jednotlivých lanových překážek s širším zastoupením tzv. lanovek

(po vzoru Horského lanového parku Tarzanie). Liberecké Lanové centrum Harcov pak nabízí některé méně časté překážky spojené v ucelený koncept zaštitěný Katedrou tělesné výchovy Technické univerzity v Liberci.

5 Typy lanových překážek

Existuje mnoho překážek, které jsou sestaveny za použití různých typů lan, často doplněné o další prvky (karabiny, trámky, síť, atd.), proto také máme různé způsoby jejich členění.

5.1 Rozdělení

Základní dělení, které jsme naznačili i v první kapitole a určuje vhodnost překážek podle různé věkové kategorie, náročnost na použitý materiál, rozdílnost cílů a dovedností lektora, je rozdělení na nízké a vysoké lanové překážky (Hanuš a Hrkal, 2009, s. 20). Organizace Project Outdoor (Project Outdoor, 2009) dále doplňuje rozdělení například podle konstrukce, způsobu jištění nebo počtu lezců.

Dle výšky

Nízké překážky jsou stavěny v maximální výšce sto padesáti centimetrů a hlavním cílem kromě zlepšení pohybové zdatnosti je zejména spolupráce ve skupině a získání pocitu zodpovědnosti. Vysoké překážky přidávají ke zmíněným cílům ještě zvyšování odvahy, neboť účastníci se často pohybují ve výšce až deset metrů. Proto zde může být subjektivní pocit nebezpečí – při dodržení bezpečnostních zásad zde však reálné nebezpečí nehrozí (Hanuš a Hrkal, 1999, s. 20).

Dle konstrukce

Ideální možností pro budování lanových center, či parků, je využití k instalaci stromů. Takovéto centrum je pak pro jeho možné účastníky lákavé zejména svým přírodním charakterem, okolí pak nabízí snadné zázemí pro další programy a rovněž je přirozeným úkrytem před nepříznivým počasím. Při stavbě na stromech je třeba dbát zvýšené opatrnosti a způsobit co nejméně nepřírodních zásahů. Veškeré vzniklé konstrukce jsou připevněny tak, aby kovové materiály nepoškozovaly stromy a tím nebyla ohrožena ani jeho životnost, ani jeho stabilita.

Pokud nedisponujeme možností využít ke stavbě stromů, alternativním řešením jsou dřevěné kůly. Pomineme-li částečnou absenci přírodního charakteru, má tato konstrukce

pár výhod. Pravděpodobně největší z nich je daná volnost v návrhu, kdy centrum může být vytvořeno přesně dle představ a není třeba brát v úvahu rozvržení stromů v přírodě. Jednodušší je také samotná instalace překážek, neboť není nutné použití ochranných materiálů, ale je možné ukotvení přímo pomocí vrtů do sloupů (Project Outdoor, 2009).

Dle způsobu jištění

Pokud nohy účastníka nepřesáhnou výšku zmíněných sto padesáti centimetrů a jedná se o tzv. nízké překážky, k jištění se využívá metoda nazývaná „spotting“. Funguje na principu jištění ostatními účastníky. Pokud se tedy někdo snaží překážku překonat, ostatní stojí okolo něj s nataženými rukama a jsou připraveni ho v případě pádu zachytit.

Pohybují-li se účastníci ve větší výšce, musí být také více zajištěni. Jedním z možných způsobů je sebejištění. Zde je každý vybaven dvěma odesávacími smyčkami, kdy každá z nich má automaticky zavírací karabinu (obvykle používaných na via-ferratách). Smyčky jsou připevněny k sedacímu úvazku a karabiny obvykle připnuté k ocelovému jistícímu lanu, které je natažené po celé dráze parku. Při změně aktivity se účastník sám přejistí způsobem, během kterého nesmí nastat situace, aby měl obě karabiny v ruce. Jedna zůstává stále připevněna.

Další možností je vzájemné jištění, kdy jsou účastníci jištění pomocí jistícího lana osobou stojící na zemi. Jedná se tak o podobný princip, jako na umělých horolezeckých stěnách a výhodou je, že pod dohledem instruktorů je možné, aby se účastníci navzájem jistili a budovala se tak důvěra mezi lezcem a jističem.

Přestože předchozí tři způsoby jsou nejčastěji používané, stále se vyvíjí a testují nové. Jedním z novějších typů jištění může být průběžné jištění, kdy mizí nutnost přepojování odesávacích smyček po každé aktivitě, ale jsou zde kladky, které projedou po jistícím laně na všech místech a tak stačí kladku nandat na začátku a na konci opět sundat. Nevýhodou, a proto prozatím menší rozšířenost, je větší počáteční finanční náročnost a možnost zdržení rychlejších členů pomalejšími. Nicméně jistě jde o variantu, která se pravděpodobně bude dále zdokonalovat a využívat, protože možnost selhání lidského faktoru, následné chyby (odjištění) a možných fatálních následků zde zkrátka není (Project Outdoor, 2009).

Dle počtu lezců

Překážky bývají obvykle určeny pro daný počet účastníků. Může se tak jednat o individuální překážku, kdy se o zdolání snaží pouze sám účastník. Velmi časté jsou také překážky pro dvojice, které není možné překonat sám, jakožto jednotlivec, nýbrž je třeba využít spolupráce a důvěry, aby se cíle podařilo dosáhnout. Posledním typem pak mohou být skupinové překážky. Ty se týkají spíše nízkých lan, jsou určeny pro skupinu, která dokáže spolupracovat a důvěřuje si, neboť bez toho není možné cíle dosáhnout a byla by zde velká rizika v omezení vývoje skupiny.

5.2 Nejznámější lanové překážky

Překážky vyskytující se v různých lanových centrech jsou mnohdy stejné, neboť se jedná o dlouhodobě úspěšné, které mohou být dobrým krokem k vytyčenému cíli. Nicméně z důvodu jedinečnosti je snahou center, aby jejich překážky byly neobvyklé a pro účastníky zajímavé, přesto vedoucí ke stejným cílům. Některé z pravděpodobně nejčastěji používaných, někdo by také mohl říci klasických, zde budou představeny.

Uvolněný přechod

Obtížnější variantou klasického přechodu po dvou natažených lanech (Manévry) je Uvolněný přechod. Spodní nosné lano je pevně vypnuté mezi dvěma stromy či kůly a vrchní pomocné lano (ve výšce přibližně sto padesát centimetrů od spodního) musí být o tolik delší, aby došlo k prověšení. Úkolem účastníka je přejít z jedné strany na druhou, aniž by spadl (Neuman, 1999, s. 126). Proto je třeba vymyslet ideální strategii, jak si s prověšeným lanem poradit (nejvýhodnější je uchopit lano tak, aby vzniklo oko, které se přesouvá souběžně s pohybem směrem k druhému konci a tím udržuje lano stále v napnutí a připomíná zmíněné Manévry).

Důležité je dbát na bezpečnost, proto je třeba účastníka po celou dobu pokusu jistit (v případě nízké varianty použitím metody spottingu, u vytvoření vysoké překážky pak jedním z možných způsobů jištění⁷).

⁷ Blíže popsanych v kapitole 5.1.

Tramvaj

Další překážkou, kterou je možné vytvořit jako nízkou či vysokou a kladoucí důraz především na rovnováhu, obratnost a rozhodnost, je Tramvaj (někdy také známá pod názvem Liány). Správný způsob provedení je pouze za použití spodního nosného lana a na vrchním laně zavěšených smyček. Je proto třeba aby pohyby vrchní i dolní části těla byly plynulé, neboť v opačném případě je pravděpodobné rozhýbání lana a riziko pádu (Hanuš a Hrkal, 1999, s. 50). Zajištění pak probíhá stejně jako v případě předchozí popsané překážky.

Kříž

Jednou z obtížnějších překážek je Kříž (též znám jako Nebezpečné X). Tvoří ji dvě lana, která jsou napnuta tak, že vzniká kříž tvaru X (Hanuš a Hrkal, 1999, s. 70). Úkolem je přejít z jedné strany na druhou, kdy samozřejmě nejobtížnějším místem je spoj uprostřed. Samotné zdolání závisí na provedení (zda je spoj volný, či spojený karabinou). Důraz je zde mimo obratnosti, rovnováhy a jisté porce odvahy kladen také na nápaditost, neboť každý si najde svůj způsob, díky kterému je mu zdolání nejpřirozenější.

Třmeny

Aktivitou, kde je výhodou určitá fyzická zdatnost a koordinace pohybu rukou a nohou, jsou Třmeny. Skládá se z nataženého lana mezi dvěma stromy (či kůly), na němž visí třmeny (Hanuš a Hrkal, 1999, s. 60). Cílem je postupným pohybem z třmenu do třmenu, dostat se na druhý konec. V případě vysoké varianty je třeba brát v úvahu jištění a zvolit proto takový směr, aby se nám lana nezamotala dohromady.

Divoké věčko

První překážkou pro dvojice je Divoké věčko. Pokud překážku stavíme v přírodě, je zde jistá náročnost na volbu stromů. Je třeba najít takové tři stromy, mezi které by se dala napnout lana tak, aby připomínala písmeno V a délka z nejvzdálenějších bodů pohybující se okolo 3,6 metrů pro dospělé a přibližně 2,5 metrů pro děti. Překonání překážky se mnohdy může zdát snazší než ve skutečnosti je, určitá míra spolupráce

je zde ale nutná. Úkolem je, aby oba účastníci přešli z užšího místa do rozvětveného, aniž by spadli. Oporu tvoří nosné lano, na kterém účastníci stojí, a dále si jsou oporou účastníci navzájem. Je dále na nich, aby svou kreativitou a obratností věcko zdolali (Neuman, 1999, s. 132).

Jakubův žebřík

Další z častých aktivit pro dvojice, která kromě jisté odvahy, kreativity a obratnosti počítá i s notnou fyzickou zdatností, se nazývá Jakubův žebřík. Na první pohled se může zdát pouhým větším provazovým žebříkem, po bližším prohlédnutí však spatříme zvětšující se mezery mezi jednotlivými příčkami. Cílem je, aby oba z dvojice seděli či leželi na nejvyšší příčce. Toho mohou dosáhnout téměř libovolným způsobem, avšak bez použití postranních lan, či lan jisticích. Nutností je zde zajištění další osobou pomocí jisticího lana.

6 Bezpečnost vysokých lanových překážek

Lanové programy mohou pro účastníky představovat značné riziko a aby zůstávalo pouze subjektivním a nepřesahovalo do reálného charakteru, je třeba dodržovat určitá pravidla.

V České republice v současné době neexistují legislativní normy určující přesně, jak by se daná bezpečnost měla kontrolovat, ale můžeme vycházet ze zahraničních organizací a z českého Profesního sdružení pro zážitkové vzdělávání, které sestavilo dokument zabývající se řadou doporučení pro stavbu a provozování lanových překážek.

Pravidla provozu a bezpečnosti

V žádné oficiálně fungující lanové dráze by neměla chybět psaná forma pravidel provozu a bezpečnosti dané dráhy. Jak ve své publikaci uvádí Neuman (2009, s. 108): „Tento doklad musí obsahovat následující kapitoly:

- vymezení odpovědnosti všech účastníků akce
- základní bezpečnostní pravidla
- popis kvality a manipulace s vybavením, včetně záznamů o jeho používání a uskladnění
- popis postupů při provádění jednotlivých cvičení
- nároky na kvalifikaci instruktorů
- záznam a vyhodnocování úrazů
- plán záchranných akcí
- způsob prověřování a kontroly, supervize“.

Samozřejmě je otázkou, zda v každém z center existují pravidla zmíněného rozsahu. A pokud tomu tak není, určitě stojí za zamyšlení, zda není provozovatel sám proti sobě. Protože spoléhat v krizové situaci na správnou reakci instruktorů, nebo mít oproti tomu předem připravený scénář, který je všem dobře známý, je opravdu veliký rozdíl.

Role instruktora

Mimo psané formy bezpečnosti je také velmi nutný instruktor/vedoucí daných aktivit, který by měl být kromě předchozí praxe s danými programy také řádně vyškolen

(například v rámci akreditovaných seminářů o stavbě a vedení programů vysokých lan). Součástí jeho dovedností by rovněž měly být znalosti z hlediska záchrany a pomoci, schopnost zvolit optimální terén (v případě nízkých lan), či trasy (v případě lan vysokých), s ohledem na schopnosti dané skupiny. Jeho úkolem je zároveň i jasné a srozumitelné vysvětlení pravidel o pohybu na lanových překážkách, upozornění na možná krizová místa a provedení náležitého nácviku jištění účastníků (Neuman, 1999, s. 109). V neposlední řadě pak je povinen zkontrolovat bezpečnost a stav používaných materiálů.

Profesní sdružení pro zážitkové vzdělávání (2012, s. 9) také doporučuje, aby zde byl jeden instruktor, který je připraven v případě komplikace zasáhnout (má oblečen sedací úvazek se samojistícím „via-ferratovým“ setem, dva prusíky, nůž a dvě volné karabiny).

Připravenost účastníků

Kromě samostatného dohledu a pravidel je třeba samotné účastníky připravit a tím eliminovat možná zranění a podobně. Samotnému programu by mělo předcházet rozcvičení (či předchozí aktivita), kdy dojde k prohřátí a protažení svalů a šlach a náhlé, pro někoho i nové, pohyby tak nepovedou ke zbytečným úrazům (Profesní sdružení pro zážitkové vzdělávání, 2012, s. 9).

Zanedbána by také neměla být vhodnost oblečení účastníků, vyndání ostrých předmětů z kapes, sepnutí vlasů dozadu a sundání prstýnků, či dalších ozdobných předmětů, které se mohou zadrhnout o prvky překážek (Hanuš a Hrkal, 1999, s. 29).

Samotný průběh

V průběhu programu je třeba dodržovat kapacitní možnosti dané dráhy. Pokud se nejedná o jiný druh aktivity, tak by měl vždy na jedné překážce být pouze jeden účastník, tím se zamezí negativní ovlivnění ostatními kolegy (rozhoupání lana, omezení pohybu a podobně) a každému se dostane potřebného času a prostoru. V případě větší skupiny než dvanácti osob je potřeba více dohlížejících instruktorů. Pokud někdo z organizačního týmu zjistí, že bezpečnostní pravidla nejsou dodržována tak, jak bylo dáno, je jeho povinností průběh zastavit a situaci napravit. Přirozená pak je zvýšená

opatrnost za méně příznivých klimatických podmínek (Neuman, 1999, s. 109). Účastníci jsou po celou dobu pohybu na lanové dráze náležitě zajištěni a vybaveni⁸.

Areál centra a jeho kontrola

Areál lanového centra (či dráhy) by měl být vždy jasně označen bezpečnostními nápisy, které jasně upozorňují na zákaz vstupu bez dozoru vyškoleného instruktora. Také samotná plocha by měla být zbavena předmětů, které by mohly omezovat pohyb či možnost jištění – kameny, větve atd.

S provozování lanového centra souvisí také údržba jednotlivých použitých materiálů a jejich kontrola. Speciální pozornost je třeba věnovat horolezeckým lanům, která jsou více náchylná na působení počasí a mají také určitý počet možných „pádů“, které jsou schopny absorbovat, aniž by došlo ke změně vlastností. Je tedy na každém z instruktorů, aby všechny překážky každý pracovní den zkontroloval. Centrum by mělo procházet větší revizí prováděnou jeho konstruktéry jednou ročně (Neuman, 1999, s. 110).

Budoucnost kontroly, údržby a provozu lanových center je poněkud nejistá, neboť s nástupem oficiální legislativní cesty budou nejspíš pověřeny další osoby, jež budou kontrolovat nově stanovené limity. A je otázkou, zda v mnohých ohledech nenastane pouze ke zkomplikování dosavadního provozu, neboť přece jen většina komerčních lanových center se drží evropských standardů a bezpečnost je tak na prvním místě.

⁸ Jednotlivé způsoby jsou popsány v kapitole 5.1.

VÝZKUMNÁ ČÁST

7 Metodologie výzkumu

Cílem práce je analyzovat, jakým způsobem účastníci interpretují svoji zkušenost s programem typu „vysoká lana“, vyhodnotit, jaký význam účastníci této zkušenosti přikládají a jak se proměňují jejich pocity před programem a po jeho absolvování.

Výzkum odpovídá na následující výzkumnou otázku: Jak se liší interpretace významu programu lanových kurzů před a po jeho absolvování?

Kvalitativní výzkum

K praktické části práce bylo použito kvalitativního výzkumu, neboť bylo přínosnější využít osobního kontaktu s respondenty, což umožnilo získat přesnější data. Navíc z důvodu zkoumání pocitů účastníků bylo možné se v průběhu sběru dat zaměřit i na neverbální komunikaci, která leckdy upřesnila charakter projevu a přinesla tak data, která bychom kvantitativní metodou nebyli schopni získat.

Creswell definuje kvalitativní výzkum jako „proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí pozorování v přirozených podmínkách“ (Hendl, 2008, s. 48).

Jednou z charakteristik kvalitativního výzkumu je zejména jeho přizpůsobivost. V průběhu výzkumného procesu je možné na základě analyzovaných dat upravovat výzkumný plán. Tím jsme schopni rozšířit či obohatit sbíraná data o nové prvky, či upřesnit stávající.

Podle Strausse a Corbinové (1999, s. 11) může být kvalitativní výzkum vhodnějším pro zjištění souvislostí zkušeností respondentů s určitým jevem, vytváření teorie k oblastem, o kterých toho mnoho nevíme, nebo k rozšíření dosavadních poznatků.

Výzkumný vzorek

Respondenty byli účastníci Lanového centra Park König v Nové Vsi nad Nisou. Výzkumný vzorek čítal třináct respondentů různých věkových kategorií. V průběhu

výzkumu bylo zjištěno, že věk zde nehraje tolik roli, jako předchozí zkušenosti a proto došlo k zjednodušení věkových skupin do následujících čtyř: 15–19 let, 20–25, 26–34 a nakonec 35 let a více.

Věk	15–19	20–25	26–34	35+
Počet	4	4	3	2

Tab. 2 Výzkumný vzorek

Sběr dat

Sběr dat proběhl v již zmíněném Parku König v březnu 2012 pomocí částečně strukturovaných rozhovorů. Jeden rozhovor proběhl před absolvováním programu a druhý po něm. S maximálním časovým odstupem jedné hodiny. Přibližně v polovině sběru dat došlo k částečné úpravě připravených otázek, protože se z průběžné analýzy vynořila nová témata.

Otázky před programem:

Máte nějaké předchozí zkušenosti s podobným kurzem?

Co očekáváte, že absolvováním získáte?

Proč jste se rozhodl zúčastnit se tohoto lanového kurzu?

Jaké jsou vaše nejsilnější pocity v této chvíli?

Otázky po programu:

Jak to podle vás probíhalo?

Jaké kritické momenty se objevily?

Co pomohlo k jejich překonání?

Jaké byly nejsilnější pocity?

Co vám tato zkušenost přinesla nového?

Jak se naplnila očekávání?

Co byste příště chtěl/a zlepšit?

Komu byste tuto zkušenost doporučil?

Analýza dat

Analýza dat probíhala pomocí zakotvené teorie. Jedná se o velmi flexibilní metodu, která vychází ze samotné zkoumané oblasti. Postupným sběrem dat a jejich tříděním vychází najevo to, co je pro danou oblast typické, důležité. Jde tak o průběžné a vzájemné doplňování sběru dat, jejich analýzy a vytvářené teorie (Strauss a Corbinová, 1999, s. 14). Na rozdíl od jiných metod je postup opačný. Není k dispozici teorie, která by byla aplikována, ale na základě získávaných poznatků, jejich ověřování a doplňování je vytvářena charakteristická teorie pro námi zkoumanou oblast.

Analýza, nebo-li kódování dat pomocí zakotvené teorie, probíhá ve třech různých procesech – otevřené, axiální a selektivní kódování. Prvním krokem je *otevřené kódování*, které určuje významné jednotky, přiřazuje jim „štítky“, které je reprezentují, charakterizují (koncepty). Takto označené jevy pak dále podle spojitostí slučujeme do kategorií (Strauss a Corbinová, 1999, s. 43). Po tomto kroku následuje *axiální kódování*, které za pomoci dalších otázek a jiného pohledu na kategorie a koncepty znovu zkoumá vztahy mezi nimi. Některé kategorie jsou v této fázi opuštěny, jiné pak zkoumány hlouběji (Hendl, 2008, s. 248–250). Ve druhé fázi tak vzniká základ paradigmatického modelu, který se upřesňuje ve fázi třetí – *selektivní*. Ta přichází s pojmenováním centrální kategorie, nebo-li fenoménu a určení jeho vztahu k ostatním kategoriím. „V průběhu selektivního kódování je výzkumník veden snahou vyhledat hlavní témata a kategorie, které budou ústředním bodem vznikající teorie“ (Hendl, 2008, s. 251). Jednotlivé koncepty a jejich vzájemné vztahy jsou pak podřizeny jednotlivým kategoriím. Dochází také k výběru příkladů jednotlivých konceptů a hledání mezi nimi jak spojitostí tak i rozdílností.

Tří-fázový systém kódování pomocí zakotvené teorie nás tedy provází jednotlivými procesy analýzy dat od prvotního „štitkování“ významných jednotek až po výslednou nově vzniklou teorii.

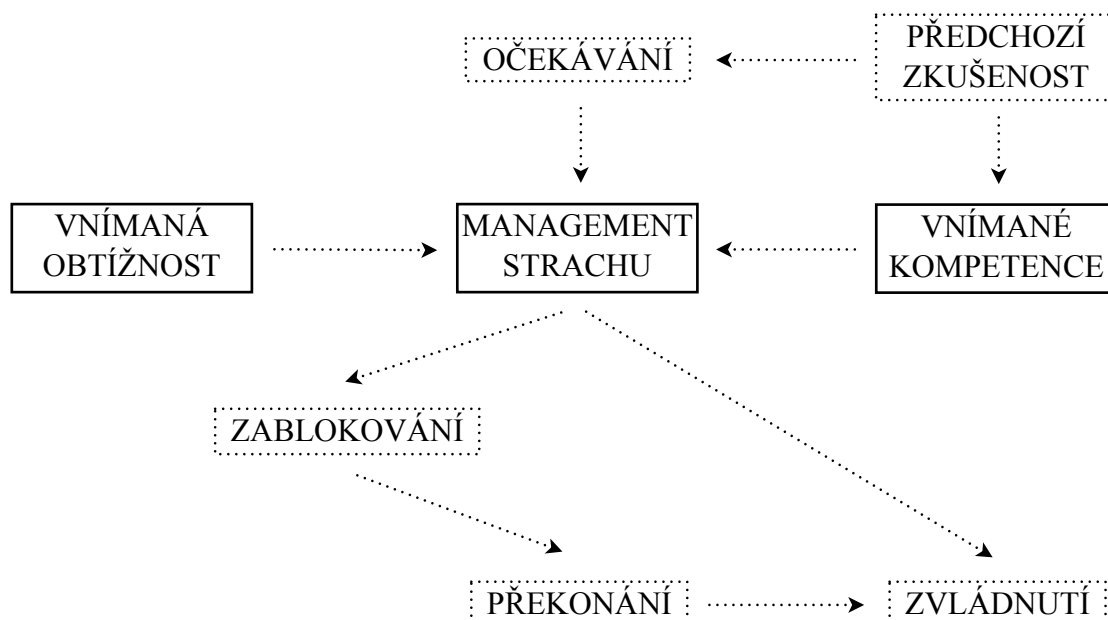
Validita a etika

K zajištění náležité validity výzkumu byl vybrán vzorek respondentů z různých věkových kategorií, které nabídly širší perspektivu zkoumaného fenoménu. Při analýze rozhovorů byla s některými z nich diskutována jejich interpretace, aby nedošlo ke zkreslení. Z důvodu dlouholeté praxe v oboru přicházelo v úvahu i jisté ovlivnění mou osobou, proto jsem výsledky průběžně konzultoval s jinými instruktory lanových center a dalšími lidmi zabývajícími se problematikou lanových aktivit.

Etické aspekty výzkumu byly přizpůsobeny místu sběru dat. Respondenti byli seznámeni s cíli výzkumu a byly uvědoměni, že rozhovory zůstanou anonymní. Dále byli ujištěni o tom, že budou označeni pouze číslem (např. R01) a přepisy rozhovorů nebudou sdíleny jinde, než je nezbytně nutné v rámci výsledné práce. S vědomím, že část výzkumu je zaměřena na pocity účastníků a ne každému je příjemné o nich mluvit, byla míra zapojení nechána na samotných respondentech. Přesto nikdo nevyužil možnosti rozhovor ukončit.

8 Prezentace výsledků

Výzkumná část odhalila kategorie, které vysvětlují, jak účastníci vnímají a interpretují svoji zkušenost s vysokými lanovými aktivitami.



Obr. 4 Paradigmatický model

Hlavní kategorií, která z výzkumu vyplývá, je *management strachu*. Tato kategorie je dále ovlivňována *vnímanou obtížností* a z pohledu účastníka *vnímanými kompetencemi*. Na kategorii *management strachu* dále působí *očekávání* každého z účastníků, sekundárně je pak ovlivněna jejich *předchozími zkušenostmi*. Ty prostřednictvím očekávání a vnímaných kompetencí mají vliv na povahu strachu a schopnosti s ním naložit. Průběh samotné aktivity pak provázejí různé situace, které s sebou nesou dvě možnosti – *zablokování* či *zvládnutí*. V případě *zablokování* následuje řešení dané komplikace *překonáním*, které opět vede ke *zvládnutí*.

Bližší specifikace kategorií a jejich vztahů jsou popsány dále.

Kategorie: **Předchozí zkušenost**

Kategorie *Předchozí zkušenost* označuje zkušenosti účastníků s programem vysokých lanových překážek. Tyto zážitky mohou být rozděleny do třech subkategorií –

žádné, negativní a pozitivní. Jejich míra a charakter pak může značně ovlivnit očekávání, se kterým účastníci přicházejí, ale také jimi vnímané osobní kompetence.

Koncept: **Žádná zkušenost**, Kategorie: **Předchozí zkušenost**

Příklady:

„Dostala jsem od syna dárkový poukaz, tak jsem tady... Opravdu bych sama od sebe do žádného lanového centra nešla.“

„Pokaždé jsem z toho nějak vycouvala, protože se toho trochu bojím.“

„Nemám žádnou zkušenost. R05 mi řekl, že sem pojede, tak jsem to chtěl vyzkoušet.“

Účastníci, kteří přijdou poprvé do lanového centra, by se dali rozdělit do dvou skupin. První část se chystá poprvé navštívit program vysokých lanových překážek proto, že o něm dříve neslyšeli, či neměli příležitost. Impulz však přichází od nich samotných. Zatímco druhá skupina byla odrazována buď svým strachem, nebo se nejedná o jimi preferovanou aktivitu. Jejich účast na programu vyplývá z podnětu jiných osob (rodina, přátelé). Nová zkušenost těchto účastníků bývá mnohdy intenzivnější než u ostatních skupin, neboť radost ze zvládnutí něčeho nového je často silnějšího charakteru, než zkušenost opakovaná. Očekávání pak mohou být značně variabilní. Spojujícím však vždy bývá prvek nejistoty související s osobními kompetencemi.

Koncept: **Nepříjemná zkušenost**, Kategorie: **Předchozí zkušenost**

Příklady:

„Tak mi to trochu připomíná tu houpačku, tak jsem z toho trochu nervózní, jaké to bude.“

„Jednou mi z toho spadly brýle a tak jsem byl takový nervózní, že to bylo i ve větší výšce.“

Někdy se může stát, že předchozí zkušenost je negativní a to ovlivní počáteční nejistotu a strach. To se může projevit i ve vnímaných kompetencích z hlediska nedůvěry v sebe sama. Kladem je motivace k nahrazení této zkušenosti novou, pozitivní a chuť zúčastnit se podobného programu znovu.

Koncept: **Pozitivní zkušenost**, Kategorie: **Předchozí zkušenost**

Příklady:

„Už jsem byl jednou v lanovém centru na Malé Skále, bylo to dobrý, akorát bych řekl, že tam mají méně atrakcí.“

„Poprvé jdu sem k vám, jinak jsem byl už jednou v Tarzánii.“

„Byla to spíš opičí dráha na stromech.“

“Dělala jsem párkrát nízká lana a vysoká lana jednou na Harcově.“

Do třetí skupiny patří lidé, kteří mají pozitivní zkušenost a dané aktivity vyhledávají. Důvodem může být touha po neustálém zlepšování se, užívání si pohybu ve výšce, ale také zisk nových zkušeností ve formě jinak koncipovaných aktivit. Proto tito návštěvníci zpravidla mají tendenci vyzkoušet i jiná lanová centra. Samozřejmě i zde se najdou výjimky v podobě účastníků, kteří rádi navštěvují jimi oblíbené centrum a rádi se zdokonalují na bázi známého. Vnímané kompetence jsou pozitivně ovlivněny a účastníci nemají problém vyzkoušet i nejobtížnější překážky.

Kategorie: **Očekávání**

.....

Pod kategorií Očekávání je možné si představit různé vstupní požadavky, na základě nichž se účastníci rozhodli program absolvovat. Mezi ně řadíme subkategorie: novou zkušenost, osobnostní růst a zábavu. Prvek zábavy je mnohdy chápán poněkud automaticky. Pokud program nepřinese další rozvoj, účastník si ho „alespoň“ užije. Zbylé kategorie jsou o něco hlubšího charakteru. Koncept nové zkušenosti záleží spíše na charakteru každého lanového centra. Oproti tomu osobnostní rozvoj je dlouhodobou záležitostí ve formě zlepšení svých dovedností, nebo překonání sebe sama. Podoba očekávání je určena i věkem účastníků. Mladší jedinci se spíše orientují na zábavu, ojediněle pak na osobnostní rozvoj, kdežto ti starší jsou motivováni spíše novou zkušeností a vnitřním zdokonalením.

Koncept: **Nová zkušenost**, Kategorie: **Očekávání**

Příklady:

„Jsem spíš tak nějak zvědavý, jestli pro mě bude něco zajímavého, jiného, nějaká překážka.“

„Chtěla jsem zkusit i jiné lanové centrum.“

„Slyšela jsem, že je zde více lanovek, tak mě to zaujalo.“

„Možná i nasbírání nových zkušeností, které bych třeba mohla pak někdy uplatnit v praxi.“

Koncept nové zkušenosti odpovídá zkušenostem předchozím. Pro někoho nová zkušenost znamená překonání nového prvku, pro jiného pak zisk nových zkušeností (kompetencí), které může později uplatnit. Jedná se o časté očekávání účastníků, neboť vyzkoušet něco nového je velkým lákadlem, nehledě na to, zda již absolvovali jiné programy, či je to jejich první zkušenost.

Koncept: **Osobnostní růst**, Kategorie: **Očekávání**

Příklady:

„Jsem zvědavý, jak to zvládnu, jestli jsem se třeba v něčem zlepšil nebo tak.“

„Třeba se i trochu zlepšit v tom zdolávání.“

„Je to takové překonání sebe sama, takže takhle do toho jdu.“

„Překonání svého vnitřního pocitu, možná strachu.“

„Abych zjistil, zda ten strach mám pořád stejný, nebo jestli se to už zlepšilo.“

S prvkem strachu souvisí také očekávání v podobě osobnostního růstu. To se objevuje ve dvou formách a to zlepšení svých kompetencí nebo očekávání, že nová zkušenost povede ke zmenšení vlivu strachu (potažmo vnímané obtížnosti). Naplnění těchto očekávání závisí na možnostech každého z účastníků, platí však, že zmenšení působení strachu na jedince je dlouhodobý cíl a není možné ho naplnit pouze krátkým pobytem ve výšce. Je však možné ho zmenšit. Účastníci rovněž považují každou takovou zkušenost za přínosnou, právě z důvodu postupného omezování jejich strachu. Ponechání jistého zdravého respektu je ale u těchto aktivit nutné.

Koncept: **Zábava**, Kategorie: **Očekávání**

Příklady:

„Doufám, že to bude zábava.“

„Doufám, že se budu bavit.“

„Loni jsme tu byli se školou a bylo to super, tak doufám, že to bude i teď.“

Jak již bylo naznačeno, zábava bývá očekáváním téměř každého z účastníků. Výjimkou mohou být školní akce, kde někteří žáci cítí povinnost zúčastnit se a absolvují program pod tlakem okolí. Dalším příkladem mohou být rodinné akce, během nichž rodiče bývají k účasti přesvědčeni zbytkem rodiny (dětmi). Toto je však spíše ojedinělé, lidé zpravidla přicházejí do lanových center s cílem pobavit se (či s dalšími očekáváním).

Kategorie: **Vnímané kompetence**

.....

Kategorie Vnímané kompetence představují schopnosti, dovednosti, kterými účastníci dle jejich názoru disponují nebo naopak je postrádají. Jednotlivými koncepty jsou kromě nedůvěry v sebe sama, nedostačujících fyzických kompetencí, také různá omezení ovlivňující samotné kompetence. Tato kategorie spolu s vnímanou obtížností tvoří ústřední osu a tak se z největší části podílí na ovlivňování strachu. V mnohých příkladech závisí na samotné interpretaci respondenta, zda dle něho jde o jeho kompetence nebo obtížnost.

Koncept: **Nedůvěra v sebe sama**, Kategorie: **Vnímané kompetence**

Příklady:

„Na tu bych si stejně netroufla!“

„Pokaždé si říkám, zda to dokážu udělat nebo ne.“

„Takže spíš jsem zvědavá, jestli to vůbec zvládnou.“

U mnohých účastníků absolvování vysokých lan mnohdy předchází počáteční nejistota pramenící z nedůvěry v sebe sama, ve vlastní kompetence. To bývá převážně u starších účastníků, kteří spatřují obtížnost vyšší než kompetence, jimiž disponují.

To ovlivňují i předchozí zkušenosti, které nejsou-li příliš pozitivní, danou nedůvěrou mohou zvýšit. Na druhou stranu tato počáteční nejistota bývá po absolvování programu střídána radostí z úspěchu.

Koncept: **Omezení**, Kategorie: **Vnímané kompetence**

Příklady:

„Mám trochu problémy s kolenem.“

„Občas mám trochu strach z výšek.“

Možnosti účastníků bývají také ovlivněny různými omezeními. Prvním takovým faktorem může být obava (zejména pak z výšek). Tu pravděpodobně nelze omezit jinak, než zvykáním si na pohyb ve výšce. Dalším faktorem mohou být různá zranění. V dnešní době se jistě nejedná o žádnou raritu, pokud někdo má problémy s koleny, kotníky a podobně. V takovýchto programech však existence zranění (současného či minulého) může sehrát svou roli, absolvování omezit či ztížit. Je proto dobré, vědí-li instruktoři o podobných záležitostech předem, aby byli schopni s tím počítat a přizpůsobit se jim.

Koncept: **Nedostačující fyzické kompetence**, Kategorie: **Vnímané kompetence**

Příklady:

„Rychle jsem zjistila, že nemám moc sílu v rukou.“

„Když jsem viděl tu síť, tak jsem si řekl, že teď to přijde. Ale nakonec jsme nemuseli jít nahoru přímo po té síti, ale šli jsme traverzem. Tak jsem si řekl fajn, tak se to alespoň tady uklidní.“

Fakt, že někomu lanové překážky připadají fyzicky náročné, je zcela přirozený. Jsou zde dva různé úhly pohledu. První klade důraz na náročnost překážky. Najdou se však i lidé, kteří se na téma náročnosti dívají z pohledu vlastních vnímaných kompetencí. Problém proto není v náročnosti překážky, ale v přesvědčení, že oni sami postrádají potřebnou fyzickou sílu. Rozdíl je dobře patrný z příkladu, ve kterém si respondentka uvědomuje, že ona nemá dostatečnou sílu a ne, že samotné překážky jsou příliš náročné. Přestože je tento úhel pohledu značně ojedinělý, jedná se o zajímavou rozdílnost

ve výkladu. Další příklad reprezentuje samotnou obavu z nižších fyzických kompetencí v samotném průběhu. Ty mohou, ale zároveň nemusejí být odůvodněné. V případě zbytečných obav dochází k úlevě, neboť průběh je nakonec jednodušší, než účastníci očekávali.

Kategorie: **Vnímaná obtížnost**

Kategorie Vnímaná obtížnost představuje náročnost, kterou si účastníci v souvislosti s programy vysokých lanových překážek uvědomují. Koncept obtížných momentů je závislý na charakteru jednotlivých center a jejich sestavení. Očekávanými subkategoriemi jsou výška spolu s fyzickou náročností, nicméně zde figuruje i poněkud opomíjená náročnost ve formě technické manipulace. Mnohdy záleží na individuálně vnímaných kompetencích a schopnosti vypořádat se se strachem, které pak určují, zda se jedná „pouze“ o vnímanou obtížnost, nebo již dochází ke krizovější situaci a následnému zablokování.

Koncept: **Fyzická náročnost**, Kategorie: **Vnímaná obtížnost**

Příklady:

„Bylo to celkem náročný pro mě, myslím fyzicky.“

„Cítím svaly, o kterých jsem ani nevěděla, že je mám!“

„Celkem mě i bolí ruce.“

V předchozí kategorii byla popsána fyzická náročnost z hlediska kompetencí, zatímco v této kategorii je prezentována jako obtížnost překážek a celkového absolvování. Mnozí z respondentů uvedli, že pro ně absolvování lanového centra (zejména pak obtížnějšího okruhu) bylo fyzicky náročné. Někteří s tím předem počítali, byli však i tací, kteří tím byli zaskočení. Proto, že svým způsobem jde o sportovní aktivitu, určité zapojení tělesné stránky je zde přirozené. Na to je připravena většina lanových center ve formě lehčí varianty, která je v těchto případech řešením.

Koncept: **Technická manipulace**, Kategorie: **Vnímaná obtížnost**

Příklady:

„Se mi tam zamotaly ty moje jistící lana, tak jsem se tam celkem unavil.“

„Nebyl jsem si jistý těmi karabinami.“

Zajímavým konceptem, který z výzkumu vyšel najevo, je vnímaná obtížnost ve formě technické manipulace s používaným jistícím zařízením. Pro někoho (zejména mladší jedince) může být ovládání automatických karabin ze začátku obtížné. To je ale věc cviku a „sžítí“ se s materiálem. Pokud nastal případ, že účastník hodnotil manipulaci jako problematickou, pravděpodobně by stálo za to věnovat příště více času tréninku na cvičném okruhu. Zde dochází k eliminaci dalších negativních vlivů, které mohou při ovládání karabin na účastníka působit – výška, nervozita atd. Pokud i po dokonalém zvládnutí tréninkové části je problém s manipulací stále přítomen, nachází se problém pravděpodobně jinde. V takovém případě je třeba se dokázat uklidnit a uvědomit si, že princip je stále stejný a výška v tomto ohledu nehraje hrát roli, ba naopak.

Koncept: **Obtížný moment**, Kategorie: **Vnímaná obtížnost**

Příklady:

„Byla tady zase ta síť a ta mi taky dělala problémy a hrozně jsem se s ní pral a moc mi to nešlo.“

„Nejhorší byly ty nejvíc pohyblivé překážky.“

„Asi nejhorší byly všechny takové ty natahovací. Hned na začátku ty volné kladiny a pak v těžším okruhu ty oka.“

U obtížných momentů, překážek se opět potýkáme se značnou příbuzností s kategorií vnímané obtížnosti a se zablokováním. Rozdíl je v intenzitě, kterou účastníci své zkušenosti přikládají. Z uvedených příkladů vyplývá, že pro ně byly dané momenty těžké, ale sami je za problematickou situaci nepovažují. Tito respondenti tak pravděpodobně dokázali eliminovat něco, co jiné přivedlo v dané situaci až k zablokování. Důvodem mohly být jinak vnímané kompetence a zároveň i přítomný strach. Opět se zde setkáváme s provázaností jednotlivých kategorií.

Koncept: **Výška**, Kategorie: **Vnímaná obtížnost**

Příklady:

„Tam nahoře to vypadá i celkem vysoko.“

„Když tam jsi ve výšce, tak nejdřív přemýšlíš nad tím, jak to je vysoko, ale pak řešíš tu překážku a máš úplně jiné starosti.“

„Když tam tak člověk stojí a chvilku přemýšlí, tak vlastně zjistí, že je dost vysoko a musí to někam dolézt, aby to vůbec třeba mohl zase slézt.“

„Jsem zvědavý, jak mi půjde překonat překážky v té výšce.“

Když se řekne lanové centrum, každý si asi představí aktivity spojené s výškou. Koncept výšky je tvořen více druhy. Může být chápán jako počáteční obava, ze schopnosti zdolání překážek a celkově samotného pohybu ve výšce. Motivující může být samotná existence výšky. Respondentka v příkladu uvádí, že po zjištění, že se nachází relativně vysoko, si uvědomila, že do konce se nedostane jinak, než že překážky překoná. To se může jevit triviální, ale v daný moment je schopnost převést negativní faktor v pozitivní velmi přínosná. Omezení faktoru výšky z hlediska obtížnosti také souvisí s částečnou změnou myšlení ve výšce. Často dojde k situaci, kdy účastníci nemají čas přemýšlet jak vysoko se nacházejí, neboť prioritním je samotné zdolání překážky. Opět je možné navázat na zmíněnou spojitost se strachem a dalšími kategoriemi. Od nich se pak odvíjí orientace konceptu výšky, zda se jedná o vnímanou obtížnost, motivující prvek, či negativní faktor vedoucí k zablokování.

Kategorie: **Zablokování**

.....

Kategorie Zablokování představuje situace, které účastníci hodnotí jako krizové a které dospěly k určitému zkomplikování průběhu. Hlavní vliv na vznik těchto situací má především strach spojený s vlivem vnímané obtížnosti a vnímanými kompetencemi. Má především dvě hlavní podkategorie, a to zablokování z důvodu strachu z výšky a z důvodu obtížnosti. Ač se může zdát, že prožití takové situace není přínosné, opak je pravdou. Po zdolání krizového momentu a následném zvládnutí dojde k získání silnější zkušenosti. Ta může být motivující pro další postup či pro každodenní situace v běžném životě.

Koncept: **Výška**, Kategorie: **Zablokování**

Příklady:

„Nemyslím si, že bych měla vyloženě strach z výšek, ale v ten moment mě to nějak pohltilo.“

„Když jsem byl uprostřed toho kříže a musel dát nohu za ten spoj, tak jsem tu výšku trochu pocítil.“

Jak již bylo zmíněno v předchozí kategorii, výška může být také negativním vlivem vedoucím k zablokování. Dochází tomu tak zejména za přítomnosti strachu, který může být ještě umocněn vnímanými kompetencemi a sekundárně také předchozí zkušeností. Negativní působení výšky je pak to, co obtížnější situaci nechá vygradovat až do krizové situace a zablokování. Účastník pak chvilkově zažívá pocity pohlcení výškou, nemožnosti dále postupovat. Vhodnou strategií k překonání těchto situací je rychlé jednání a podpora od ostatních účastníků nebo instruktorského kolektivu.

Koncept: **Obtížný krok**, Kategorie: **Zablokování**

Příklady:

„Jsem se sekl uprostřed trošku a chvilku jsem tam pobyl a byl jsem nervózní.“

„Musela jsem se nahnout dopředu, abych nespadla a to jsem měla pocit, že přepadnu, tak to bylo takový pitomý, zaklánět jsem se neměla, abych nevypadla, jak jsi mi radil a dopředu jsem zase nemohla, protože jsem měla asi nějak blok nebo tak.“

„Ty klády, jak se hodně pohybovaly... A ještě to bylo celkem daleko dosáhnout pro tu další.“

„Dostat se z toho jednoho lana na druhý. Překonat ten moment, kdy musíš překročit.“

Konfrontací s obtížným momentem může dojít až k samotnému zablokování. Samozřejmě nelze zobecnit danou kategorii, ale ve zmíněném centru, kde probíhal výzkum, drtivá většina těchto problematických situací vznikla na Kříži. Přestože instruktorský tým si je vědom, že jde pravděpodobně o nejobtížnější překážku onoho lanového centra a dává si proto záležet na podpoře a pomoci účastníkům v průběhu překonávání, nelze vyloučit i občasné zaseknutí. Pokud bychom chtěli vyvodit z výsledků i obecnější závěr, nejčastějším problémem by patrně byla nestabilita.

Ať již pramenící z nestabilních „hýbavých“ překážek, nebo ze samotné ztráty stability z důvodu obtížnosti. Nejčastější formou překonání je posílení motivace, podpory, případně lehká dopomoc. Obrovskou roli zde hraje předchozí zkušenost.

Kategorie: **Překonání**

Pod kategorií Překonání je možné si představit prostředky vyřešení kritické fáze zablokování. Je pomyslným spojením problému a zvládnutí. Stává se tak klíčovou etapou v přetavení problematické situace v další použitelnou zkušenost. Zmíněnými prostředky jsou strategie, motivace, podpora a předchozí zkušenost.

Koncept: **Strategie**, Kategorie: **Překonání**

Příklady:

„Musel jsem holt i trochu podvádět a přidržel se lana nad sebou.“

„Pak jsem zjistila, že vlastně za mnou je to jistící lano, tak jsem se trochu přidržela.“

„Nechtěl jsem se tam moc zdržovat, abych se nezasekl, tak jsem si do toho sedl a bylo.“

„R04 šel první, tak jsem okoukl ty třmeny a nezamotal se do toho.“

„Hlavně jsem si dávala pozor, abych se tam nějak nezasekla a neunavila.“

Přestože jednotlivých konceptů vázajících se ke kategorii překonání je jistě více, jedním z hlavních patrně bude volba vhodné strategie. Zde se osvědčilo především rychlé rozhodování, získání správné strategie od kolegů a díky tomu předejití dalším problémům. Snadnou taktikou v překonání a eliminaci případných krizových situací se také ukázala opatrnost spojená s promyšlením nadcházejících kroků. Zajímavými jsou pak prvky dopomoci, které někteří z účastníků sami chápali jako podvod. U těchto respondentů se pak v dalším plánu do budoucna reflektovala skutečnost, že se zvládnutím trasy nebyli stoprocentně spokojeni a tak to chtějí zlepšit.

Koncept: **Motivace**, Kategorie: **Překonání**

Příklady:

„Pak mi další překážka šla, i když jsi říkal, že lidem občas dělá problém, tak to mě namotivovalo.“

„Jak jsem to překonala, tak jsem pak prostě lezla dál.“

„Kdybych se tam nějak zasekl, tak by se toho možná brácha začal bát.“

Dalším konceptem usnadňujícím překonání fáze zablokování je bezpochyby motivace. Ta může mít opět více podob. První příklad je spojen s motivací k dalšímu postupu po zdárném překonání překážky, která lidem činí problém. Celkově pak postupné překonávání překážek je hnacím prvkem k následujícím zdolávání. Zajímavé je pak propojení s další osobou ve třetím příkladu, kde dochází k motivaci z důvodu absolvování programu spolu s jiným účastníkem, kterému je, či chce být vzorem (u starších jedinců) nebo kterému se chce předvést (u mladších).

Koncept: **Podpora**, Kategorie: **Překonání**

Příklady:

„Jsem si říkala, že přeci nejsem zas takový strašpytel, abych to vzdala.“

„R05 mě hecoval, abych to nevzdal a taky mi radil.“

„Jsi mi poradil, abych se trochu vrátil, promyslel to a šel z druhé strany.“

„V duchu jsem si říkala, že to prostě musím zvládnout, že to není nic složitěho.“

S konceptem motivace určitě částečně souvisí také podpora. Ta může být dvojího charakteru, a to podpoření sebe sama, nebo podpora ze strany kolegů, či instruktorů (jak ve formě rady nebo získání sebevědomí a důvěry v úspěšné zvládnutí). Jedná-li se pak o návštěvu vysokých lanových překážek v rámci skupiny, podpora ze strany ostatních členů je pak velmi důležitá pro vývoj skupiny a její vnitřní vztahy.

Koncept: **Předchozí zkušenost**, Kategorie: **Překonání**

Příklady:

„No asi že jsem už znal tu techniku, jak to mám překonat.“

„Věděl jsem, že jsem to přešel i minule.“

„Hlavně to, že jsem to šel už na Malé Skále.“

Obrovskou výhodou k překonání problémových momentů jsou předchozí zkušenosti, díky nimž mají účastníci možnost se v relativně krátkém čase uklidnit a uvědomit si, že když to zvládli minule, není důvod to nezvládnout znovu. Může zde být přínosnou i situace pouze podobná, díky které může dojít k transferu zkušeností a jejich řešení.

Kategorie: **Zvládnutí**
.....

Kategorie Zvládnutí představuje výstup pramenící z úspěšného absolvování programu lanových aktivit, a to ve formě emocí, osobnostního rozvoje, nebo také dalšího budoucího plánu. Je tak nejen kategorií prezentující přínos, který respondenti vnímají, ale také možným spojujícím prvkem v budoucí podobné zkušenosti.

Koncept: **Emoce**, Kategorie: **Zvládnutí**

Příklady:

„Jsem na sebe hodně pyšná.“

„Bylo to úžasný, jsem fakt nadšený.“

„Určitě malá euforie, nebo větší euforie.“

„Radost, že jsem zvládla něco, pro mě tolik nového.“

„I ty klády, i když byly obtížné, tak to vlastně tak hrozné nebylo a zase mám o to větší radost, že jsem to zvládla.“

S konečným zvládnutím programu se jistě pojí určité emoce. Ty přicházejí nehlédě na to, zda se jednalo o hladký průběh, nebo zda účastníci zažili i nějaké komplikace. Rozdílnost pak může být v charakteru a síle emocí. Respondenty, kteří zažili určitý problematický moment, zpravidla po skončení programu přepadla radost z překonání,

překvapení a hrdost nad sebou samým, že program zvládli. Tyto emoce pak byly zvýšeny právě o zvládnutou obtížnou zkušenost. Zatímco u respondentů, kteří prožili hladký průběh, se neobjevovaly prvky překvapení, spíše převládala satisfakce. Nicméně emoční výstup zvládnutí uspokojil očekávání všech účastníků, kteří přišli za účelem zábavy.

Koncept: **Osobnostní růst**, Kategorie: **Zvládnutí**

Příklady:

„Tady brýle přežily a jsem z toho překvapený, že to šlo bez problémů a zvládl jsem to.“

„Mám obrovskou radost, že jsem překonala sama sebe.“

„Kříž se mi podařil lépe.“

„Výška mi nedělala takový problém.“

„Po tom, co jsem teď slezl, bych se třeba nebál tam jít znova, ale předtím to bylo trochu jiné.“

„Ze začátku jsem z toho měla zase respekt, aby se to neutrhlo nebo tak, ale po chvílce jsem získala jistotu.“

Velkým očekáváním před absolvováním vysokých lan je ze strany účastníků jistý osobnostní růst. A to jak v podobě zdokonaleného zvládnutí překážky, zmenšení vlastního strachu, nebo posunutí své komfortní zóny. Není překvapením, že respondenti zpravidla hodnotí novou (případně opakovanou) zkušenost za zdařilejší než tu předchozí. Objevují se však i prvky posunu komfortní zóny, a to jak po absolvování programu (cítí se jistí a nemají obavu z dalšího překonání podobných výzvných situací), tak i v jeho průběhu (opakované zdolávání podobných prvků vedoucí k osvojení a zisku nového komfortu). Poněkud překvapujícím je, že ti účastníci, kteří měli obavu z výšky, cítí po programu změnu z hlediska zlepšení a snížení daného strachu. Přestože to neznamena úplnou eliminaci daného jevu, je to jistě velký přínos, uvědomíme-li si, že se jedná o relativně krátký časový úsek.

Koncept: **Plán do budoucna**, Kategorie: **Zvládnutí**

Příklady:

„*Příště bych to chtěl zvládnout lépe.*“

„*Nespadnout pod nějakou linii a spíš zvyšovat ty nároky.*“

„*Zlepšit fyzickou sílu, abych se tolik netrápila s překážkami, které vlastně nejsou nijak složité.*“

„*Dobré by bylo, kdybych sem teď vzal kámoše, že prostě vím.*“

„*Jsem motivovaný třeba to zkusit dál a třeba něco těžšího.*“

Zvládnutí není však pouze momentální stav či změna. Souvisí s ním i koncept dalšího plánu, plánu do budoucna. Může se tak jednat o jakési navázání na budoucí zkušenosti ve formě očekávání ve stále se zvyšující kompetence, chuť absolvovat podobný program znovu, nebo zprostředkování prožité zkušenosti dalším jedincům.

Shrnutí

Přestože se může na první pohled zdát, že programy vysokých lan působí obtížně, či nebezpečně, zdá se, že hlavním hybným motivem je strach a umění s ním naložit. Z tohoto důvodu je ústřední kategorií *management strachu*. Tento fenomén rozvíjejí a zároveň s ním tvoří ústřední osu dvě kategorie – *vnímaná obtížnost* a *vnímané kompetence*. To koresponduje s teorií flow⁹, podle které je prožitek aktivity ovlivněn mírou rovnováhy vnímaných kompetencí a vnímané obtížnosti (výzvy). Pokud kompetence převyšují obtížnost, je pak velmi pravděpodobné, že přínos nebude příliš veliký, neboť program účastníkovi nepřinesl možnost k překonání se a pravděpodobně se nudil. Je-li obtížnost výrazně vyšší než získané kompetence, mohou nastat značně kritické situace, v krajních případech až na hranici našich možností, nesoucí s sebou strach, nejistotu. Proto je ideální přizpůsobit program tak, aby souhlasil s úrovní účastnických kompetencí (Priest a Gass, 1997, s. 43–44).

Důležitou kategorií, která již před samotným absolvováním může značně ovlivnit psychický stav účastníka, je *očekávání*. To může zvrátit pomyslnou osu obtížnost – strach – kompetence. Velkou roli zde hraje úroveň *předchozí zkušenosti*, jež dle své

⁹ Kapitola 2.6.

povahy působí nejen na vstupní očekávání, ale také na vnímané kompetence. Tím je dále ovlivněn i vnímaný strach, ať pozitivně či negativně.

V průběhu programu je značně individuální, jak každý se strachem dokáže naložit. Můžeme určit dvě rozdílné možnosti. První je samotné bezproblémové zdolání lanových aktivit (reprezentující kategorií *zvládnutí*). V některých situacích nastane určitý problém, který účastníkovo vnímání strachu změní. Tyto situace se dají označit pod kategorií *zablokování*. Pokud účastník *zablokování překoná*, dochází pak opět ke *zvládnutí*.

V důsledku pak může být taková zkušenost přínosnější, neboť stále vede k zvládnutí, obohacené však o „silný“ moment, který má možnost motivovat v další postup či být klíčem k transferu zážitku do běžných životních situací.

ZÁVĚR

V úvodu mé práce bylo zmíněno, že veřejnost částečně podceňuje význam lanových center. Cílem práce bylo zjistit, jaký význam přiřkládají zkušenosti s programem vysokých lan samotní účastníci a jak se jejich pocity proměňují v průběhu programu. Výzkum ukázal, že respondenti přicházeli s očekáváním zábavy, nové zkušenosti a často zmiňovaného osobnostního růstu. Je tak patrné, že mnozí z účastníků vnímali již před programem, že lanové aktivity mají možnost člověku zprostředkovat zkušenosti vedoucí k osobnostnímu rozvoji. Zajímavou je pak změna u respondentů, kteří zpočátku vysokým lanům nepřikládali přílišný přesah, u některých z nich (zejména v případě prožití jakési kritické fáze či pokud se museli vypořádat se strachem) po absolvování dochází ke změně a spolu s pocitem satisfakce ze zvládnutí zde spatřují osobní posun. Co se týče proměny pocitů, ta je v průběhu aktivity zcela očividná. U většiny respondentů panovala před programem lehká nejistota z průběhu, v mnohých případech strach z výšky. Tyto pocity se postupným zvládáním lanových překážek měnily v pocity pozitivní, a to jak z překonávání samotných aktivit, tak z překonávání sebe sama, svých vlastních obav. Výzkumná část rovněž poodhalila další proměnné, které průběh ovlivňují. Těmi jsou kromě zmíněného očekávání: předchozí zkušenost, vnímané kompetence účastníků a vnímaná obtížnost. Na základě působení těchto proměnných každý z účastníků svým individuálním způsobem kontroluje svůj strach, který vysoká lana s sebou nesou. Management strachu je tak ústřední kategorií, která zcela zásadně mění charakter průběhu (díky vlivu strachu může docházet k zablokování), tak samozřejmě dojmy účastníků. Vysoká lana tak účastníkům mohou nabídnout možnost naučit se vypořádat se s určitými svými obavami, byť se jedná o záležitost dlouhodobějšího charakteru a jedině postupným omezováním je možnost dospět k jejich ovládnutí.

Přestože výzkum odhalil zajímavé spojitosti, nese s sebou i jisté rezervy. Získání nových proměnných by mohlo být docíleno oslovením většího výzkumného vzorku a především pak provedením stejného výzkumu v sobě nezávislých lanových centrech. To by mohlo přinést data, která by se nevázala pouze k jednomu konkrétnímu centru, ale přinesla by tak obecnější vztahy, které by bylo možné aplikovat všeobecně na problematiku lanových aktivit jako takových.

V úvodu jsem zmínil téma přínosu zapojení dalších metodických prvků do lanových aktivit. Ze zkušenosti ve zmíněném lanovém centru vím, že je snahou navodit osobní atmosféru, spojenou s neformálními rozhovory, během nichž se instruktor může mnohé dozvědět. Pokud by tyto rozhovory byly vedeny metodicky a jejich výstupy dále analyzovány, mohlo by to přispět ke zvýšení efektivity vedení podobných programů. Dále pak k většímu uzpůsobení programů dle individuálních potřeb. Zajímavým projektem do budoucna by mohlo být vytvoření uceleného manuálu pro lanová centra, který by formou rozhovorů hodnotil změnu pocitů účastníků a jimi vnímaného významu prožitých zkušeností. Kdyby se do podobného projektu zapojila větší část lanových center v dané oblasti, bylo by navíc možné získat jejich objektivní srovnání, a to nejen na úrovni nabízených překážek. Otázkou zůstává, zda provozovatelé těchto center o něco takového vůbec stojí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. ČINČERA, J., 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.
2. HANUŠ, R., HRKAL, J., 1999. *Lanové překážky a lanové dráhy*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-857-8325-8.
3. HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L., 209. *Zážitkově pedagogické učení*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-802-4728-162.
4. HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.
5. NEUMAN, J., 1999. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 8071782920.
6. PRIEST, S., GASS, M. A., 1997. *Effective leadership in adventure programming*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 08-732-2637-2.
7. PROFESNÍ SDRUŽENÍ PRO ZÁŽITKOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ, 2008. *Specifická bezpečnostní pravidla PSZV pro stavbu a provoz lanových překážek* [online]. [vid. 23. 2. 2012]. Dostupné z: <http://adm.jinsoft.cz/GetFile.ashx?File=11-Lanove-prekazky-2008.pdf>
8. PROJECT OUTDOOR, 2009. Dělení lanových center. In: Project Outdoor s.r.o. [obline]. [vid. 23. 2. 2012]. Dostupné z: http://www.ropescourses.eu/cs_CZ/o-stavbe-lanoveho-centra/deleni-lanovych-center/
9. PROJECT OUTDOOR, 2012. O nás. In: *Lanová centra PROUD* [online]. [vid. 20. 2. 2012]. Dostupné z: <http://www.lanovecentrum.cz/cs/onas>
10. ROHNKE, K., 1989. *Cowstails and cobras II: a guide to games, initiatives, ropes courses*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Pub. Co. ISBN 08-403-5434-7.
11. ROHNKE, K., 2003. *The complete ropes course manual*. 3. vyd. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Pub. Co. ISBN 07-872-9309-1.
12. STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J., 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. 1.vyd. Boskovice: Albert. ISBN 80-858-3460-X.

13. SVATOŠ, V., LEBEDA, P., 2005. *Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy*.
1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0318-1.
14. VECHETA, V., 2009. *Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu*.
1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-802-5126-509.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Přepis rozhovoru s účastníkem.....A

Příloha B - Tabulka analýzy datD

Příloha A - Přepis rozhovoru s účastníkem

Přepis rozhovoru před návštěvou lanového centra

I - instruktor

N - návštěvník

Rozhovor proběhl 8.3.2012 v Lanovém parku König na Nové Vsi. Jeho přepis je zaznamenán přesně, jak probíhal, to znamená v hovorové podobě.

.....
II: Ahoj, vítám tě u nás v lanovém centru. Pokud by to nevadilo, rád bych se tě nejprve zeptal na pár otázek. Potřebuji to pro můj výzkum k bakalářské práci a pro další práci s rozhovorem by byl nahrávaný, pokud to není problém.

1N: Není, v pohodě.

2I: Děkuji moc. Nejprve by mě zajímalo, jestli je to tvá první zkušenost s podobnými lanovými aktivitami, nebo jsi již dříve navštívila nějaké lanové centrum?

2N: Hmm, dlouho jsem o tom přemýšlela, ale pokaždé jsem z toho nějak vycouvala, protože se toho trochu bojím...

3I: Z čeho konkrétně máš tedy strach? Dokážeš to nějak více popsat?

3N: Mám trochu problémy s kolenem a tak pokaždé si říkám, zda to dokážu udělat nebo ne a toho se nejvíce bojím u těchto lanových center, aby se právě něco nestalo...

4I: Samozřejmě i když se snažíme rizika minimalizovat, vždycky se může přihodit něco nepředvídatelného...

4N: To mi ani neříkej, nebo tam nepůjdu! (smích)

5I: Ne, tak jsem to nemyslel (úsměv), chtěl jsem se zeptat, jestli máš to koleno tedy nějak stažené, nebo máš nějakou ortézu, když s tím máš tolik problémů...?

5N: Jojo, mám nějakou ortézu, tak to snad bude v pohodě...

6I: Určitě, každopádně jsem rád, že to vím a vždy, když bude obtížnější místo tak ti řeknu dopředu a možná bych doporučil vynechat obtížnější trasu, tam může být hodně pohybů do strany a to by tedy mohl být problém...

6N: Tak to by bylo fajn, pobavil jsi mě tou obtížnější trasou! Na tu bych si stejně netroufla! (smích) Nebráním se ani dětské variantě... (smích)

7I: *To není zase potřeba, to natrénujeme tady na cvičné a pak půjdeme na to...*

7N: Vždyť já si dělám srandu...

8I: *Já vím, no říkala jsi tedy, že máš trošku strach ohledně tvého kolena, jak se jinak cítíš? Kdybys měla vybrat nejsilnější pocit v tuto chvíli?*

8N: No... Určitě je to trochu tréma spojená se strachem z něčeho neznámého a taky bych nerada byla za úplné nemešlo... Takže těžko popsat jen jeden pocit.

9I: *Jasně, to chápu. To pokaždé, když to jde člověk poprvé je to trochu zvláštní... A na závěr? Co tedy od návštěvy tohoto centra očekáváš?*

9N: To je úplně jednoduché, chtěla bych překonat sama sebe a jak jsem zmínila to koleno, ráda bych si dokázala, že to není tolik limitující, jak mi někdy připadá...

10I: *Bezva. A proč sis vybrala toto centrum?*

10N: Jsem z Jablonce, tak to mám blízko a už jsem zde jela párkrát okolo jela na kole... (oddychnutí) Ale nikdy se neodhodlala to vyzkoušet. Navíc se hodí, že tě znám, tak doufám, že mě nenecháte spadnout! (smích)

11I: *To je určitě výhoda a je jasné, že nenecháme, určitě ale řekni, kdyby byly jakékoliv problémy, nejen s kolenem... Tak jdeme na to?*

11N: Určitě. Nakonec ten rozhovor nebyl tak špatný, jsme si aspoň popovídali, ale teď tam už asi fakt musím..

Přepis rozhovoru po návštěvě lanového centra

1I: *Tak co jak se cítíš, jaký to bylo?*

1N: Ty bláho, ještě teď jsem z toho rozklepaná... ale fakt hodně dobrý! Taky teď cítím svaly, o kterých jsem ani nevěděla, že je mám! (smích)

2I: *No tak vidíš, zvládla jsi to! Rozklepaná... Jak to? (úsměv)*

2N: Měla jsem velký strach a navíc ta výška... (oddychnutí)

3I: *Takže výška ti dělala problém?*

3N: Ne hlavní, protože sem tam lezu, ale nejhorší bylo, jak některé překážky byly nestabilní, kinklavé... Je jasné, že to tak má být, ale pro mě to bylo hodně náročné. Tak asi tohle nejvíc...

5I: *Dobře. Kdybys měla vybrat nejkризovější situaci, která by to podle tebe byla?*

6N: Jak jsem říkala, nejhorší byly ty nejvíc pohyblivé překážky. Takže na tom okruhu co jsem šla asi nejproblematictější byly ty volné klády, jak byly sice svázané, ale stejně se to dost hýbalo...

7I: *Myslíš ty skoro hned na začátku že?*

7N: No ta asi pátá nebo šestá, po té síti... Táhle.

8I: *Ta občas dělá lidem problém, je to jak říkáš první taková kinklavá překážka. Každopádně mně přišlo, že to nebyl pro tebe zas takový problém... Co ti pomohlo to překonat?*

8N: No tak bylo to skoro na začátku... Tak jsem si říkala, že přeci nejsem zas takový strašpytel, abych to vzdala (smích).

9I: *Určitě bys nebyla strašpytel, i kdyby to již nešlo... Ale jsem rád, že jsi to vybojovala.*

9N: To mi povídej, jsem na sebe hodně pyšná a ani mi nevadí, že jsem nešla tu těžší trasu...

10I: *Tak musíš si něco nechat i na příště že jo... Kdybys měla zase vybrat nejsilnější pocit, který v tuto chvíli máš, který by to byl? Nebo klidně více...*

10N: Asi to bude znít jako klišé, ale opravdu mám obrovskou radost, že jsem překonala sama sebe. Nakonec ani to koleno nebyl problém. Musím říct, že když jsem byla v té výšce, teď se to houpalo, tak jsem na koleno úplně zapomněla! (smích) Ne jasně, občas jsem to cítila, ale nebylo to tak, že bych nemohla pokračovat...

11I: *No super, tak třeba to s tím kolenem nakonec půjde... Na závěr, doporučila bys návštěvu nějakého takového centra dále?*

11N: Ráda. Moc díky za super zážitek, určitě bych zase někdy přišla až tu budete...

14I: *Domluvíme se, není problém. Moc děkuju a jsem rád, že se ti to líbilo.*

14N: Tak jo, já bych třeba přijela i s kamarádkou... Díky.

Příloha B - Tabulka analýzy dat

RESPONDENT	VÝZNAMNÁ JEDNOTKA	KONCEPT	KATEGORIE	POZNÁMKA
R02	pokaždé jsem z toho nějak vycouvala, protože se toho trochu bojím	žádná zkušenost	předchozí zkušenost	obava?
R02	Na tu bych si stejně netroufla!	nedůvěra v sebe sama	vnímané kompetence	
R02	ještě teď jsem z toho rozklepaná	emoce	zvládnutí	úleva
R02	pokaždé si říkám, zda to dokážu udělat nebo ne	nedůvěra v sebe sama	vnímané kompetence	váhání
R02	problémy s kolenem	omezení	vnímané kompetence	
R03	já jsem byl jednou minulý rok tady u vás	pozitivní zkušenost	předchozí zkušenost	?
R04	trochu jsem se bál i té výšky	výška	vnímaná obtížnost	prvotní nejistota
R05	pak mi další překážka šla, i když jsi říkal, že lidem občas dělá problém, tak to mě namotivovalo	motivace	překonání	
R05	nejistota no, jak to bude probíhat a zda to zvládnu	nedůvěra v sebe sama	vnímané kompetence	nejistota
R05	stejně jsem byl rád, když jsem byl na druhé straně	emoce	zvládnutí	úleva
R05	jsem byl trochu nervozní, když hned druhá překážka byla taková hejbavá, to jsem si říkal, jestli to vůbec zvládnu	obtížný moment	vnímaná obtížnost	nestabilita